Кам'янець-Подільський національний університет імені
Івана Огієнка

С.Е. БАЖЕНОВА, К.О. БЕЛІНСЬКА, Т.Є. ВЕСЕЛОВСЬКА

КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ:КУХНЯ СЕМИ КУЛЬТУР І НЕ ТІЛЬКИ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Кам'янець-Подільський
2020

УДК 641.5-028.78(100)(075.8)
ББК 36.99
Б16

Рекомендовано до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 10 від 29.10.2020 р.)

Науковий редактор:
С.Е. Баженова, доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри туризму та готельно-ресторанної справи.

Рецензенти:
Т.М. Приліпко, доктор сільськогосподарських наук, професор, завідувач кафедри харчових технологій виробництва й стандартизації харчової продукції Подільського державного аграрно-технічного університету

Л.О. Матвейчук, доктор з державного управління, професор кафедри туризму та готельно-ресторанної справи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, кандидат економічних наук.

Н.О. Фалендиш, кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри технології хлібопекарських і кондитерських виробів Національного університету харчових технологій

Б16 Баженова С.Е., Белінська К.О., Веселовська Т.Є.
Кулінарна етнологія: кухня семи культур і не тільки: навчально-методичний посібник для студентів (спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа) / С.Е. Баженова, К.О. Белінська, Т.Є. Веселовська. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. – 432 с.

У який бік життя не поглянемо, скрізь побачимо, як оригінально, своєрідно складав свою культуру народ український. Скрізь, на всьому поклав цей народ свою ознаку, ознаку багатої культури й яскравої талановитості...

Іван Огієнко

ВСТУП

На планеті Земля проживає близько двох тисяч народів – малих і великих, як давніх, так і таких, які виникли порівняно недавно. Кожен народ має свої культурні надбання, відзначається своїми культурними особливостями, кожен народ зробив свій внесок до скарбниці світової культури. Саме культура є багатим джерелом для розуміння різних аспектів як матеріального, так і духовного життя народу. Культурний розвиток будь-якого суспільства характеризується спадковістю, традиційністю і багатогранністю.

Глибоке і всебічне розуміння традиційної культури дає можливість розібратись у багатьох сучасних явищах життя народів і створює грунт для використання етнокультурних традицій у збагаченні сучасного способу життя.

Етнографія – наука про народи. Основну увагу вона приділяє вивченню спільного і відмінного в способі життя народів, насамперед у їх культурі. Етнографія є історичною народознавчою наукою, яка вивчає розселення та культурно-історичні взаємовпливи народів, їх побут та культуру. Як відомо, в українській мові слово «народ» має багато різних значень. Під народом розуміються і національні групи, і населення певної країни, і трудящі верстви, і просто багато людей. Тому у тих випадках, коли під словом «народ» розуміють історичну спільність людей, в етнографічно-історичних працях звичайно використовують узагальнююче поняття «етнос».

Етнографія є наукою значно ширшою від традиційної історії. Якщо остання розглядає історію лише письменних народів, оскільки основним джерелом традиційної історичної науки є писемний документ, пам'ятка, то етнографія охоплює весь дописемний період історії людства і усі неписьменні народи-етноси.

Останнім часом в українській етнографії науковими дослідниками і практиками пропонується заміна назви «етнографія» на «етнологія». Вважається, що останній термін («етнологія») повніше відповідає предмету – «народознавству».

В етнографії поняття «культура» трактується як сукупність вироблених даним етносом явищ і об' єктів матеріального й духовного життя, які

складають його специфіку. Етнографи розрізняють матеріальну і духовну культуру. Матеріальна культура – предмети, речі, які матеріально існують у просторі в певні історичні періоди. Це знаряддя праці, житлові і господарські будівлі, їжа, культивовані рослини і свійські (домашні) тварини, одяг і прикраси, засоби транспорту і зв'язку. Духовна культура – вироблена колективним розумом людей система виробничих вмінь і навичок, знань, традицій і звичаїв господарського, соціального життя і сімейного побуту людини, релігійних вірувань, народної творчості, мистецтва, які передаються від покоління до покоління через існуючі форми виховання.

Народна їжа, як елемент матеріальної культури, виконує широкі суспільні функції і є також як соціальним, так і економічним фактором людського існування. В ній знаходять відображення соціально-економічні умови життя, культурна спадщина поколінь у рамках одного народу та у взаємозв'язках з сусідніми народами.

Народна їжа характеризується значним багатством і різноманітністю. Вона займає особливе місце в сімейно-побутових обрядах (весілля, хрестини, поминки), календарних (Свята Вечеря, новорічна вечеря, великодна їжа), трудових святах (свято урожаю, «Полонинський хід» та ін.). Елементи народної їжі постають традиційними національними символами. Одним з таких символів є хліб – основа життя, його благополуччя. В ньому віддзеркалюється людська праця, надії і сподівання. З давніх часів і донині, бажаючи людині добра, достатку, благополуччя, її обсипають («обсівають») хлібним зерном. Традиція «обсівання» зустрічається в обряді входин у нове житло, на святах сімейно-побутового характеру (хрестини, весілля), під час різдвяно-новорічних свят та ін.

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Кулінарна етнологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напряму підготовки (спеціальності) 241 «Готельно-ресторанна справа».

Тип дисципліни (віднесеність до певного циклу дисциплін згідно з навчальним планом) вибіркова.

Предметом вивчення є історія та особливості національних кухонь народів світу.

Міждисциплінарні зв'язки: ефективне вивчення дисципліни пов'язане із постійним звертанням до інших курсів, що вивчаються на кафедрі туризму та готельно-ресторанної справи економічного факультету, а саме: Організація гостинності, Інфраструктура туризму, Організація ресторанної справи, Організація готельного господарства, Кулінарна етнологія, Історія туризму, Організація туристичних подорожей, Туристичне країнознавство.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Особливості традицій приготування і споживання страв народів світу.
2. Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів світу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Кулінарна етнологія» є надати студентам теоретичних знань про технологію, способи та особливості приготування страв етнічних кухонь, організацію обслуговування іноземних гостей нашої країни та набуття практичних навичок, необхідних для майбутньої виробничої діяльності.

1.2.Основними завданнями вивчення дисципліни

«Кулінарна етнологія» є:

- Отримання студентами знань про основні принципи та процеси, що застосовуються у приготуванні кулінарних страв етнічних кухонь.
- Засвоєння основних принципів функціонування індустрії гостинності
- Дослідження усіх етапів сфери гостинності
- Вивчення історії кухонь світу

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

-умови життя, режим і структуру харчування народів світу,

-особливості приготування страв та кулінарних виробів у народів Європи, Азії, Ближнього Сходу, Америки, в арабських країнах.

-гастрономічні звички, пристрасті, способи приготування їжі та прийоми подавання страв до столу;

-особливості використання сировини та харчових продуктів у країнах світу.

вміти:

- добирати асортимент страв для сніданків, комплексних обідів при проведенні днів національних кухонь;

- складати меню для груп туристів різних національностей з урахуванням їх смаків, режимів харчування та видів теплового оброблення продуктів харчування;

- використовувати нормативну документацію на виготовлення кулінарних страв; проводити інформаційний пошук в науковій, періодичній літературі та інших джерелах інформації;

- виконувати розрахунки сировини, необхідної для приготування страв згідно меню для туристів різних національностей;

- приймати самостійні рішення в подальшій професійній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1

Особливості традицій приготування і споживання страв народів світу.

Історія світової кухні

Поняття «кулінарне мистецтво». Історичні аспекти розвитку кулінарії. Кулінарна культура в різних етносах. Передумови виникнення подорожей і туризму в суспільстві. Історія Кам’янця-Подільського як центру Поділля.

Історія формування української кухні, як основи національних кухонь Поділля

Історичні аспекти розвитку української кухні. Основні терміни української кухні.

Історія становлення та розвитку литовської кухні на Поділлі

Історичні аспекти литовської кухні.

Вірменська кухня на Поділлі: віхи історії становлення та її поява в регіоні

Історичні аспекти розвитку вірменської кухні.

Єврейська кухня та національні традиції харчування

Історичні аспекти розвитку єврейської кухні.

Розвиток польської кухні на теренах Поділля

Історичні аспекти розвитку польської кухні.

Турецький слід у розвитку Подільської кухні

Історичні аспекти розвитку турецької кухні.

Російська кухня на Поділлі

Історичні аспекти розвитку російської кухні.

Особливості румунської, молдавської та білоруської кухонь

Особливості румунської кухні. Характеристика молдавської кухні. Особливості білоруської кухні.

Кухні Німеччини та Угорщини

Історичні аспекти розвитку німецької кухні. Історичні аспекти розвитку угорської кухні.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Туркменії. Кухня народу Узбекистану. Кухня народу Таджикистану. Кухня народу Киргистану. Кухня народу Казазстану.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Ізраїлю. Кухня народу Сирії. Кухня народу Лівану. Кухня народу Йорданії.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Об’єднаних Арабських Еміратів. Кухня народу Ірану. Кухня народу Пакистану. Кухня народу Саудівської Аравії. Кухня народу Ємену. Кухня народу Афганістану. Кухня народу Іраку.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Кувейту. Кухня народу Бахрейну. Кухня народу Катару. Кухня народу Індії. Кухня народу Таїланду. Кухня народів інших країн Південно-Східної Азії.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Гонконгу. Кухня народу Тайваню. Кухня народу Індонезії. Кухня народу Малайзії. Кухня народу Філіппін.

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії

Кухня народу Сінгапуру. Кухня народу Непалу. Кухня народу Брунею. Кухня народу Бутану. Кухня народу Шрі-Ланки. Кухня народу Мальдівів.

Змістовий модуль 2

Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів світу.

Характеристика та особливості італійської кухні

Характеристика італійської кухні. Традиційні страви італійської кухні.

Кухні Англії та Франції

Історичні аспекти розвитку англійської кухні. Історичні аспекти розвитку французької кухні.

Особливості та традиційні страви скандинавської кухні та країн Прибалтики

Характеристика кухонь скандинавських народів. Особливості латиської кухні. Особливості естонської кухні.

Особливості арабської, марокканської, південноафриканської кухні

Характеристика арабської кухні. Особливості марокканської кухні. Характеристика південноафриканської кухні.

Особливості і традиції кавказької кухні

Особливості грузинської кухні. Особливості азербайджанської кухні.

Особливості і традиції японської, китайскої та корейської кухонь

Особливості японської кухні. Характеристика китайської кухні. Особливості корейської кухні

Особливості кухонь країн Південної та Північної Америки

Кухня країн Північної Америки. Кухня країн Південної Америки

Особливості національних кухонь народів Австралії та Нової Зеландії.

Кухня народу Австралії. Кухня народу Нової Зеландії.

Особливості національних кухонь народів країн Північної та Південної Америки

Кухня народу Антильських островів. Кухня народу Гаїті. Кухня народу Гватемали. Кухня народу Гондурасу.

Особливості національних кухонь народів країн Північної та Південної Америки

Кухня народу Домініканської Республіки. Кухня народу Сальвадору.

Кулінарні традиції національних страв народів країн Африки

Кухні країн Анголи, Танзанії, Конго. Кухні народів Конго, Замбії, Уганди. Кухні народів Камеруну, Габону, Сомалі.

Кулінарні традиції національних страв народів країн Африки

Кухні народів Гвінеї, Гани, Сенегалу. Кухні народів Мадагаскару, Корт-д'Івуару. Кухні народів Намібії, Ботсвани, Мозамбіку. Кухні народів Нігерії, Малі, Мавританії.

Обслуговування туристів у закладах ресторанного господарства України.

Заклади ресторанного господарства і способи обслуговування туристів. Особливості харчування іноземних туристів, які необхідно враховувати під час їх обслуговування. Види сніданків, які можна пропонувати іноземним туристам. Страви, які рекомендують пропонувати туристам. Страви, які непотрібно пропонувати іноземним туристам.

Організація обслуговування пасажирів на транспорті.

Обслуговування пасажирів на залізничному транспорті. Обслуговування пасажирів на авіатранспорті. Особливості організації харчування та обслуговування пасажирів на автотранспорті. Організація обслуговування пасажирів на водному транспорті.

3. Рекомендована література до курсу «Кулінарна етнологія»

I. Основна література

1. Азамат Рахимов Восточные сладости. – Изд-во «Феникс», 2014. 128 с.
1. Архипов В.В., Иванникова Е.И. Особенности культуры и традиции питания народов мира. – К.: Атика, 2005.
2. Баженова С.Е. Кулінарна етнологія: навчальний посібник для студентів (напрям підготовки 6.140101 Готельно-ресторанна справа) / С.Е.Баженова. – К-П: Кам'янець-Подільський національний університет ім. І.Огієнка, 2017. 246 с.
3. Баженов Л.В. Alma mater подільского краєзнавства (місто Кам'янець-Подільський – центр історичної регіоналістики XIX – початку XXI століть Наукове видання) /Л.В.Баженов. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2005. 416с
4. Баженов Л. В. Поділля в працях дослідників і краєзнавців XIX–XX ст.: Історіографія. Біобібліографія. Матеріали / Л.В. Баженов. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 1993. С. 349 351 с.
5. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
6. Биржаков М. Введение в туризм / М. Биржаков. – СПб., 2001.
7. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
8. Георгіївський Н.І., Менешак М.Т. Українська кухня. – К.:Техніка, 1976.
9. Ґоца Е. Назви напоїв і приправ в українських говорах Карпат / Еріка Ґоца // Сучасні проблеми мовознавства та літературознавства. — 2008. — № 12. С. 125-128.

10. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.
11. Едгар Петі Бограч та інші страви від бетяра. – Л.: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 80 с.
12. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
13. Єврейська кухня: історія і традиції, класичні домашні традиції. – К.: Віват, 2014. 72 с.
14. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
15. Зайцель Фаїна Єврейська кухня. – Х.: Видавництво «Ранок», 2010. 80 с.
16. Звичаї нашого народу. Страви української кухні. К.: Генеза, 2019. 192 с.
17. Історія Кам'янця-Подільського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://kam-in.com.ua/index.php?Itemid=1&catid=1:2010-12-15-11-26-09&id=1:2010-12-06-09-53-09&option=com_content&view=article
18. Ірина Кобель Кулінарні секрети їмости Ірини. – Х.: Свічадо, 2016. 136 с.
19. Кержнер А: Традиції та побут євреїв України / Нариси з історії та культури євреїв України, Київ 2008, 275–299.
20. Колошова С. Всеобщая кулинария. Древние традиции и современные рецепты. – М.: Эксмо, 2006. 512 с.
21. Ковалев М.І., Сальникова Л.К. Технология приготовления пищи. М.: Экономика, 1988.
22. Кожолянко Г.К. Етнографія Буковини. – Чернівці: Золоті литаври, 1999. – 384 с.
23. Летопись самовидца о войнах Богдана Хмельницкого и о междоусобия, бывших в Малой России по его смерти / под ред. О.М.Бородянского. – 1-е изд. – М.: В унив. Тип., 1846. 152 с.
24. Літопис Самовидця [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://shalash.dp.ua/index.php/9-biblioteka/9b-ukr-lit/1124-litopis-samovidtsya-litopis-grigoriya-grab-yanki-litopis-samijla-velichka-istoriya-rusiv
25. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К., 2004.

26. Мальська М.П., Пандяк І.Г. Готельний бізнес: теорія та практика. Підручник. 2-вид. перероб. та доп. – К.: Центр учбової літератури, 2012. 472 с.
27. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
28. Мааріф Садек Східна кухня. – Х.Веста, 2011. 80 с.
29. Мирошниченко В.М. Украинская кухня (Серия: Кулинарное искусство народов мира). – Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. 335 с.
30. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.
31. Новженов Ю.М., Сопина Л.Н. Зарубежная кухня: Практ. пособие. – М. Высш. шк., 1990. 288 с.
32. Ольга Кузьмина Еврейская кухня. – К.: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 42 с.
33. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015
34. Практична енциклопедія української кухні / Упор. О.Скопненко, І.Ройтенберг. – К.: «Казка», «Аркаим», 2007. 208 с.
35. Похлебкин В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В.В. Похлебкина. – М.: Центрополиграф, 2007. 975 с.
36. Польская кухня / серия: «Кулинарное искусство народов мира». В.М.Мирошниченко, Е.П.Таборский. – Х.: СП «Каравелла», 1993. 255 с.
37. Путівник. Хмельницька область / редкол.: ІКурус (голова) [та ін.]. – К.: Богдана, 2010. 320 с.
38. Рецепты мировой кухни. / Под ред.. Н.А.Передерий. – М.: Вече, 2004
39. Сало Я. М. Організація обслуговування населення на підприємствах харчування / Я. М. Сало. – Львів, 2005.
40. Сіцінський Євтим. Нариси з історії Поділля / Євтим Сіцінський // Вінниц. філ. Всенар. б-ки України при Укр. акад. наук, Каб. виучування Поділля. — У Вінниці: [б. в.], 1927- (З друк. Укр. Акад. Наук). Нарис 1. Загальний огляд історії Поділля; Нарис 2. Передісторія Поділля. Він.: Світанок, 1927. 74 с.

41. Сицинский Е. Й. «Исторические сведения о приходах и церквах Подольской епархии» / Е.Й. Сицинский. Каменец-Подольский: Тип.губ.правл, 1893. С.151-160.
42. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А. В. Сорокина. – М., 2006.
43. Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності / Т. Г. Сокол. – К., 2006.
44. Тимощук О.О. Історія міст і сіл Хмельниччини (за працями Ю.Й. Сіцінського і М. І. Теодоровича). Навчальний посібник / Упор. О. Тимощук. Хмельницький: Поліграфіст, 2011. 560 с.
45. Тютюник А И., Новоженов Ю.М. Советская национальная и зарубежная кухни. – М. Высш. шк., 1977. 383 с.
46. Українські страви / Упорядник Фік Б. Н. — Харків : Світовид, 2002.
47. Фельдман И.А. Кухня народов СССР. – К.: Час. – 1990.
48. Циганенко В. О., Солових З. Х. Страви із фруктів та овочів. — К. : Техніка, 1990.
49. Челембієнко В.А., Зигуля С.В. Кухня народів світу. – Харків: Прапор, 1993.
50. Чудновский А. Д. Туризм и гостиничное хозяйство / А. Д. Чудновский. – М., 2000.
51. Шалімов С. А., Шадура О. А. Сучасна українська кухня. — 4-те вид., стереотип. — К. : Техніка, 1981. 271 с.
52. Christian Teubner i Annette Wolter: Spezialitäten der Welt — köstlich wie noch nie. Das neue große Bildkochbuch für alle Anlässe. Gräfe und Unzer, 1991, ISBN 3-7742-5211-4
53. Kuchnia polska. Maria Librowska (red.). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, 1982. ISBN 83-208-0275-X.

II. Додаткова література

1. Васильев Ф. И. Блюда народов стран Азии / Ф. И. Васильев. – М., 2004.

2. Вірменська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://poshukach.com/search?fr=ps&gp=873300&q=%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F&mr=g
3. Волощук Г.А. Нечепоренко А.В. Особливості кухонь народів світу – К.: Техніка, 1992. 195 с.
4. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.
5. Єврейська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
6. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
7. Кузнєцов В. Усе про облік та організацію громадського харчування. – В. Кузнєцов, О. Маханько. – Х., 2007.
8. Литовська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
9. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К., 2004.
10. Мальська М. П. Планування діяльності туристичних підприємств / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун. – К., 2005.
11. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.
12. Педротті В. Кухні народів світу: Понад 500 найкращих рецептів.: Пер. з італ. – К.: Махаон-Україна, 2001. 636 с.
13. Польська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

14. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М. Центрполиграф, 2004.
15. Русская кухня. Сост. А.Д.Мильська. – Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. 259 с.
16. Російська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://poshukach.com/search?fr=ps&gp=873300&q=%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F&mr=g
17. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А. В. Сорокина. – М., 2006.
18. Турецкая кухня. Том 16. – К.: Комсомольская правда, 2011. 72 с.
19. Турецька кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://znaimo.com.ua/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
20. Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. – Буенос-Айрес, 1959. Т. 2, С. 449.
21. Украинская кухня (Серия: Кулинарное искусство народов мира; Худо. В.М.Мирошниченко, - Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. – 335 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання

(завдання вхідного і поточного контролю, модульних контрольних робіт, пакет комплексних контрольних робіт тощо).

Завдання вхідного і поточного контролю

1. Риси економічного життя Франції та князівства Монако.
2. Етнічні особливості народу Франції та князівства Монако.

3. Правила ведення бізнесу у Франції та Монако.
4. Особливості національної кухні Франції та Монако.
5. Риси економічного життя Англії.
6. Етнічні особливості народу Англії.
7. Правила ведення бізнесу в Англії.
8. Особливості національної кухні Англії
9. Риси економічного життя Німеччини.
10. Етнічні особливості народу Німеччини.
11. Правила ведення бізнесу в Німеччині.
12. Особливості національної кухні Німеччини.
13. Риси економічного життя Швейцарії.
14. Етнічні особливості народу Швейцарії.
15. Правила ведення бізнесу в Швейцарії.
16. Особливості національної кухні Швейцарії.
17. Риси економічного життя Нідерландів.
18. Етнічні особливості народу Нідерландів.
19. Правила ведення бізнесу в Нідерландах.
20. Особливості національної кухні Нідерландів
21. Риси економічного життя Австрії.
22. Етнічні особливості народу Австрії.
23. Правила ведення бізнесу в Австрії.
24. Особливості національної кухні Австрії
25. Риси економічного життя Ірландії.
26. Етнічні особливості народу Ірландії.
27. Правила ведення бізнесу в Ірландії.
28. Особливості національної кухні Ірландії.
29. Риси економічного життя народів Прибалтійських країн.
30. Етнічні особливості народів Прибалтійських країн.
31. Правила ведення бізнесу в Прибалтійських країнах.
32. Особливості національної кухні Прибалтійських країн

33. Риси економічного життя Чехії, Словаччини.
34. Етнічні особливості народів Чехії, Словаччини.
35. Правила ведення бізнесу в Чехії, Словаччині.
36. Особливості національних кухонь Чехії та Словаччини.
37. Риси економічного життя Болгарії і Угорщини.
38. Етнічні особливості народів Болгарії і Угорщини.
39. Правила ведення бізнесу в Болгарії і Угорщині.
40. Особливості національних кухонь Болгарії і Угорщини
41. Риси економічного життя Польщі.
42. Етнічні особливості народу Польщі.
43. Правила ведення бізнесу в Польщі.
44. Особливості національної кухні Польщі.
45. Риси економічного життя Румунії.
46. Етнічні особливості народу Румунії.
47. Правила ведення бізнесу в Румунії.
48. Особливості національної кухні Румунії
49. Риси економічного життя Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
50. Етнічні особливості народу Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії..
51. Правила ведення бізнесу в Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
52. Особливості національної кухні Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
53. Риси економічного життя Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.
54. Етнічні особливості народу Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.
55. Правила ведення бізнесу в Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.

56. Особливості національної кухні Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.

57. Риси економічного життя Греції, Кіпру, Італії.

58. Етнічні особливості народу Греції, Кіпру, Італії.

59. Правила ведення бізнесу в Греції, Кіпру, Італії.

60. Особливості національної кухні Греції, Кіпру, Італії.

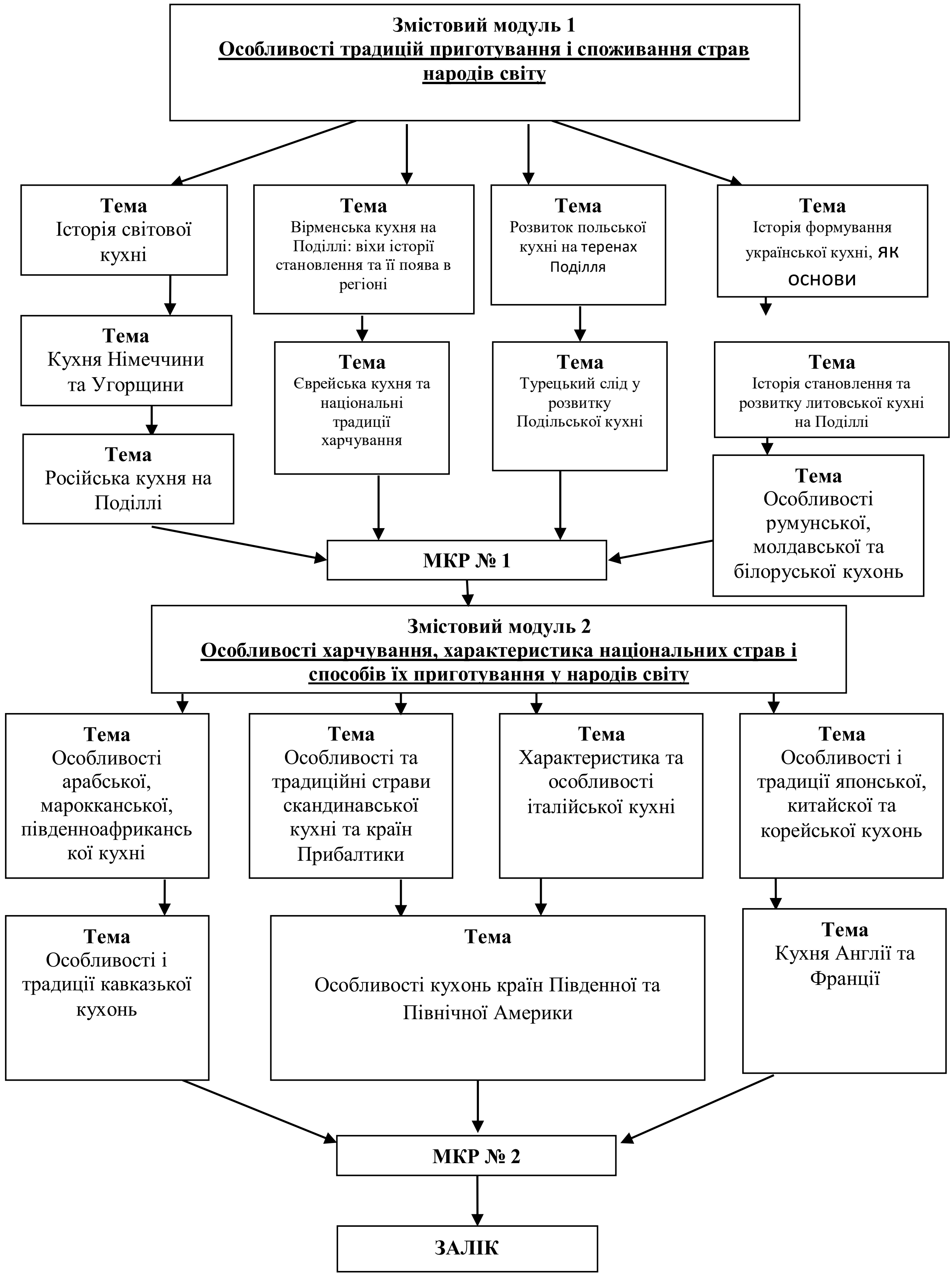
61. Риси економічного життя України.

62. Етнічні особливості народу України.

63. Правила ведення бізнесу в Україні.

64. Особливості національної кухні України.

Структурно-логічна схема дисципліни



1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 1401 сфера обслуговування *шифр і назва*	Нормативна	
	Напрям підготовки 6.140101 «Готельно-ресторанна справа» *шифр і назва*		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): Готельно-ресторанна справа	**Рік підготовки:**	
Змістових модулів – 2		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання ____________________ назва		**Семестр**	
Загальна кількість годин – 180		1-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	34 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		год	год.
		Лабораторні	
		36 год.	год.
		Самостійна робота	
		120 год.	год.
		Індивідуальні завдання: год.	
		Модульні контрольні роботи	
		1	
		Вид контролю: поточне усне опитування, співбесіда, модульна контрольна робота, реферати, залік.	

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: надати студентам теоретичних знань про технологію, способи та особливості приготування страв етнічних кухонь, організацію обслуговування іноземних гостей нашої країни та набуття практичних навичок, необхідних для майбутньої виробничої діяльності.

3. ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

- Отримання студентами знань про основні принципи та процеси, що застосовуються у приготуванні кулінарних страв етнічних кухонь.
- Засвоєння основних принципів функціонування індустрії гостинності.
- Дослідження усіх етапів сфери гостинності.
- Вивчення історії кухонь світу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- умови життя, режим і структуру харчування народів світу;
- особливості приготування страв та кулінарних виробів у народів Європи, Азії, Ближнього Сходу, Америки, в арабських країнах;
- гастрономічні звички, пристрасті, способи приготування їжі та прийоми подавання страв до столу;
- особливості використання сировини та харчових продуктів у країнах світу.

вміти:

- добирати асортимент страв для сніданків, комплексних обідів при проведенні днів національних кухонь;
- складати меню для груп туристів різних національностей з урахуванням їх смаків, режимів харчування та видів теплового оброблення продуктів харчування;

- використовувати нормативну документацію на виготовлення кулінарних страв; проводити інформаційний пошук в науковій, періодичній літературі та інших джерелах інформації;
- виконувати розрахунки сировини, необхідної для приготування страв згідно меню для туристів різних національностей;
- приймати самостійні рішення в подальшій професійній діяльності.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Особливості традицій приготування і споживання страв народів світу												
Тема 1. Вступ. Історія світової кухні	2	2										
Тема 2. Історія формування української кухні, як основи національних кухонь Поділля	4	2		2								
Тема 3. Історія становлення та розвитку литовської кухні на Поділлі	4	2		2								
Тема 4. Вірменська кухня на Поділлі: віхи історії становлення та її поява в регіоні	4	2		2								
Тема 5. Єврейська кухня та національні традиції харчування	4	2		2								
Тема 6. Розвиток польської кухні на теренах Поділля	4	2		2								
Тема 7. Турецький слід у розвитку Подільської кухні	4	2		2								
Тема 8. Російська кухня на Поділлі	4	2		2								
Тема 9. Особливості румунської, молдавської та білоруської кухонь	4	2		2								

Тема 10. Кухні Німеччини та Угорщини	4	2		2								
Разом за змістовим модулем 1	38	20		18								
Змістовий модуль 2. Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів світу												
Тема 11. Характеристика та особливості італійської кухні	4	2		2								
Тема 12. Кухня Англії та Франції	6	2		4								
Тема 13. Особливості та традиційні страви скандинавської кухні та країн Прибалтики	4	2		2								
Тема 14. Особливості арабської, марокканської, південноафриканської кухні.	4	2		2								
Тема 15. Особливості і традиції кавказької кухні	6	2		4								
Тема 16. Особливості і традиції японської, китайскої та корейської кухонь	4	2		2								
Тема 17. Особливості кухонь країн Південної та Північної Америки	4	2		2								
Разом за змістовим модулем 2	32	14		18								
Усього годин	70	34		36	120	72						
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	70	34		36	120	72						

5. ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

№ п/п	Назва і структура лекцій	Дидактичні матеріали	Література	К-сть год.
1.	ВСТУП. ІСТОРІЯ СВІТОВОЇ КУХНІ 1. Поняття «кулінарне мистецтво». 2. Історичні аспекти розвитку кулінарії. 3. Кулінарна культура в різних етносах. 4. Історія Кам'янця-Подільського як центру Поділля	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
2.	ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ, ЯК ОСНОВИ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ ПОДІЛЛЯ 1. Історичні аспекти розвитку української кухні. 2. Особливості української кухні	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
3.	ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЛИТОВСЬКОЇ КУХНІ НА ПОДІЛЛІ 1. Історичні аспекти розвитку литовської кухні. 2. Особливості литовської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
4.	ВІРМЕНСЬКА КУХНЯ НА ПОДІЛЛІ: ВІХИ ІСТОРІЇ СТАНОВЛЕННЯ ТА ЇЇ ПОЯВА В РЕГІОНІ 1. Історичні аспекти розвитку вірменської кухні. 2. Особливості вірменської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
5.	ЄВРЕЙСЬКА КУХНЯ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ХАРЧУВАННЯ 1. Історичні аспекти розвитку єврейської кухні. 2. Особливості єврейської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
6.	РОЗВИТОК ПОЛЬСЬКОЇ КУХНІ НА ТЕРЕНАХ ПОДІЛЛЯ 1. Основні етапи розвитку польської кухні. 2. Особливості кухні.	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
7.	ТУРЕЦЬКИЙ СЛІД У РОЗВИТКУ ПОДІЛЬСЬКОЇ КУХНІ 1. Основні етапи розвитку турецької кухні. 2. Характерні особливості турецької кулінарії.	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
8.	РОСІЙСЬКА КУХНЯ НА ПОДІЛЛІ 1. Основні етапи розвитку російської кухні. 2. Особливості російської кухні.	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2

9.	ОСОБЛИВОСТІ РУМУНСЬКОЇ, МОЛДАВСЬКОЇ ТА БІЛОРУСЬКОЇ КУХОНЬ 1. Особливості румунської кухні 2. Характеристика молдавської кухні 3. Особливості білоруської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2
10.	КУХНІ НІМЕЧЧИНИ ТА УГОРЩИНИ 1. Особливості німецької кухні. 2. Особливості угорської кухні.	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2
11.	ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ 1. Характеристика італійської кухні 2. Традиційні страви італійської кухня	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2
12.	КУХНІ АНГЛІЇ ТА ФРАНЦІЇ 1. Особливості англійської кухні. 2. Особливості французької кухні.	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	4
13.	ОСОБЛИВОСТІ ТА ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ СКАНДИНАВСЬКОЇ КУХНІ ТА КРАЇН ПРИБАЛТИКИ 1. Характеристика кухонь скандинавських народів. 2. Особливості латиської кухні 3. Особливості естонської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2
14.	ОСОБЛИВОСТІ АРАБСЬКОЇ, МАРОККАНСЬКОЇ, ПІВДЕННОАФРИКАНСЬКОЇ КУХОНЬ 1. Характеристика арабської кухні 2. Особливості марокканської кухні 3. Характеристика південноафриканської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2
15.	ОСОБЛИВОСТІ І ТРАДИЦІЇ КАВКАЗЬКОЇ КУХНІ 1. Особливості грузинської кухні 2. Особливості азербайджанської	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	4
16.	ОСОБЛИВОСТІ І ТРАДИЦІЇ ЯПОНСЬКОЇ, КИТАЙСЬКОЇ ТА КОРЕЙСЬКОЇ КУХОНЬ 1. Особливості японської кухні 2. Характеристика китайської кухні 3. Особливості корейської кухні	Ілюстративні та відео матеріали	I–1, 2, 3, 4, 5 II–1, 6, 7, 8.	2

17.	ОСОБЛИВОСТІ КУХОНЬ КРАЇН ПІВДЕННОЇ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ 1. Кухня країн Північної Америки 2. Кухня країн Південної Америки	Ілюстративні та відео матеріали	І–1, 2, 3, 4, 5 ІІ–1, 6, 7, 8.	2
	Всього годин			34

6. ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ п/п	Теми і питання, що розглядаються	К-ть годин
1.	СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ	4
2.	СТРАВИ ПРИБАЛТІЙСЬКОЇ КУХНІ	2
3.	СТРАВИ ВІРМЕНСЬКОЇ КУХНІ	2
4.	СТРАВИ ЄВРЕЙСЬКОЇ КУХНІ	2
5.	СТРАВИ ПОЛЬСЬКОЇ КУХНІ	2
6.	СТРАВИ ТУРЕЦЬКОЇ КУХНІ	2
7.	СТРАВИ РОСІЙСЬКОЇ КУХНІ	2
8. 8.1 8.2 8.3	СТРАВИ РУМУНСЬКОЇ, МОЛДАВСЬКОЇ ТА БІЛОРУСЬКОЇ КУХОНЬ Традиційні страви румунської кухні Традиційні страви молдавської кухні Традиційні страви білоруської кухні	2
9. 9.1 9.2	СТРАВИ НІМЕЦЬКОЇ ТА УГОРСЬКОЇ КУХОНЬ Традиційні страви Німеччини. Традиційні страви Угорщини	2
10.	СТРАВИ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ	2
11. 11.1 11.2	СТРАВИ АНГЛІЙСЬКОЇ ТА ФРАНЦУЗЬКОЇ КУХОНЬ Традиційні страви Англії. Традиційні страви Франції.	2
12. 12.1 12.2 12.3 12.4	СТРАВИ СКАНДИНАВСЬКОЇ КУХНІ Традиційні страви Фінляндії Традиційні страви Швеції Традиційні страви Норвегії Традиційні страви Данії	2
13. 13.1 13.2 13.3	СТРАВИ АРАБСЬКОЇ, МАРОККАНСЬКОЇ, ПІВДЕННОАФРИКАНСЬКОЇ КУХОНЬ Традиційні страви арабської кухні. Традиційні страви Марокко Традиційні страви південноафриканської кухні.	2
14. 14.1 14.2	СТРАВИ КАВКАЗЬКОЇ КУХНІ Традиційні страви Грузії. Традиційні страви азербайджанської кухні.	4
15.	СТРАВИ ЯПОНСЬКОЇ, КИТАЙСЬКОЇ ТА КОРЕЙСЬКОЇ КУХОНЬ	2

15.1 15.2 15.3	Традиційні страви Японії Традиційні страви китайської кухні Традиційні страви корейської кухні	
16. 16.1 16.2	СТРАВИ КРАЇН ПІВДЕННОЇ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ Традиційні страви Південної Америки Традиційні страви Північної Америки	2
	Всього годин	36

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота студентів та методичні рекомендації до її виконання

Відповідно до кредитно-модульної системи навчання самостійна робота займає одне з ключових місць у процесі опанування студентами навчального матеріалу, свідченням чого є збільшення кількості годин, виділених навчальними планами на цей вид роботи у порівнянні зі старою системою навчання. Самостійна робота передбачає розвиток вміння студентів підібрати необхідну літературу до теми практичних занять, концентрувати увагу на основних її пунктах, робити власні аргументовані висновки, систематизувати й аналізувати документи і матеріали. Самостійна діяльність включає в себе також написання рефератів, контрольних робіт, опрацювання передбачених програмою тем, винесених на самостійне вивчення, роботу з монографічною, науковою літературою.

Важливість самостійної роботи зумовлена й тим, що вона дисциплінує студентів, формує у них навички систематичної, цілеспрямованої діяльності, а відтак, готує їх до самостійної наукової роботи.

Звичайно, висока результативність самостійної діяльності студентів може бути досягнута лише за наявності постійного систематичного контролю за нею з боку викладача.

У рамках вивчення курсу «Кулінарна етнологія» передбачено наступні види самостійної роботи:

- ✓ вивчення тем, що винесені на самостійне опрацювання;

- ✓ підготовка до практичних занять;
- ✓ написання рефератів з обраної теми;

Для успішного опанування змісту навчального предмету студенту необхідно відповідально поставитися до виконання самостійної роботи, з перших днів навчання розробити чіткий план щодо її виконання і протягом семестру неухильно його дотримуватися. У разі виникнення питань – потрібно звертатися за консультаціями до викладача.

8. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Теми і питання, що виносяться на самостійне опрацювання

№ п/п	Теми і питання, що розглядаються	К-ть годин	Форми контролю
1.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Туркменії. 2. Кухня народу Узбекистану. 3. Кухня народу Таджикистану. 4. Кухня народу Киргистану. 5. Кухня народу Казазстану.	10	співбесіда
2.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Ізраїлю. 2. Кухня народу Сирії. 3. Кухня народу Лівану. 4. Кухня народу Йорданії.	10	співбесіда
3.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Об’єднаних Арабських Еміратів. 2. Кухня народу Ірану. 3. Кухня народу Пакистану. 4. Кухня народу Саудівської Аравії. 5. Кухня народу Ємену. 6. Кухня народу Афганістану. 7. Кухня народу Іраку.	10	співбесіда

4.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Кувейту. 2. Кухня народу Бахрейну. 3. Кухня народу Катару. 4. Кухня народу Індії. 5.Кухня народу Таїланду. 6. Кухня народів інших країн Південно-Східної Азії.	10	співбесіда
5.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Гонконгу. 2. Кухня народу Тайваню. 3. Кухня народу Індонезії. 4. Кухня народу Малайзії. 5. Кухня народу Філіппін.	10	співбесіда
6.	Особливості харчування, характеристика національних страв і способів їх приготування у народів країн Азії 1. Кухня народу Сінгапуру. 2. Кухня народу Непалу. 3. Кухня народу Брунею. 4. Кухня народу Бутану. 5. Кухня народу Шрі-Ланки. 6. Кухня народу Мальдівів.	10	співбесіда
7.	Особливості національних кухонь народів Австралії та Нової Зеландії. 1. Кухня народу Австралії. 2. Кухня народу Нової Зеландії.	8	співбесіда
8.	Особливості національних кухонь народів країн Північної та Південної Америки 1. Кухня народу Антильських островів. 2. Кухня народу Гаїті. 3. Кухня народу Гватемали. 4. Кухня народу Гондурасу.	8	співбесіда
9.	Особливості національних кухонь народів країн Північної та Південної Америки 1. Кухня народу Домініканської Республіки. 2. Кухня народу Сальвадору.	8	співбесіда
10.	Кулінарні традиції національних страв народів країн Африки 1. Кухні країн Анголи, Танзанії, Конго.	8	співбесіда

	2. Кухні народів Конго, Замбії, Уганди. 3. Кухні народів Камеруну, Габону, Сомалі.		
11.	Кулінарні традиції національних страв народів країн Африки 1. Кухні народів Гвінеї, Гани, Сенегалу. 2. Кухні народів Мадагаскару, Корт-д'Івуару. 3. Кухні народів Намібії, Ботсвани, Мозамбіку. 4. Кухні народів Нігерії, Малі, Мавританії.	10	
12.	Обслуговування туристів у закладах ресторанного господарства України. 1. Заклади ресторанного господарства і способи обслуговування туристів. 2. Особливості харчування іноземних туристів, які необхідно враховувати під час їх обслуговування. 3. Види сніданків, які можна пропонувати іноземним туристам. 4. Страви, які рекомендують пропонувати туристам. 5. Страви, які непотрібно пропонувати іноземним туристам.	8	співбесіда
13.	Організація обслуговування пасажирів на транспорті. 1. Обслуговування пасажирів на залізничному транспорті. 2. Обслуговування пасажирів на авіатранспорті. 3. Особливості організації харчування та обслуговування пасажирів на автотранспорті. 4. Організація обслуговування пасажирів на водному транспорті.	10	співбесіда
	Всього годин	120	

Література для виконання самостійної роботи:

I. Основна література

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Биржаков М. Введение в туризм / М. Биржаков. – СПб., 2001.
3. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
4. Волощук Г. А. Особенности кухни народов мира / Г. А. Волощук, А. В. Ничипоренко. – К., 1990.
5. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
6. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.

7. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

II. Допоміжна література

1. Васильев Ф. И. Блюда народов стран Азии / Ф. И. Васильев. – М., 2004.
2. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.
3. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
4. Кузнєцов В. Усе про облік та організацію громадського харчування. – В. Кузнєцов, О. Маханько. – Х., 2007.
5. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К., 2004.
6. Мальська М. П. Планування діяльності туристичних підприємств / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун. – К., 2005.
7. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.
8. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А. В. Сорокина. – М., 2006.

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ (МЕТА, ТЕМАТИКА, ВИДИ)

Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ) – це позааудиторна самостійна робота студента навчального, навчально-дослідницького чи проектно-конструкторського характеру, яка використовується в процесі вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни і завершується разом зі складанням іспиту.

Метою ІНДЗ є самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчальної дисципліни та розвиток навичок самостійної роботи.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання – це завершена теоретична

або практична робота в межах програми навчальної дисципліни, яка виконується на основі знань, умінь і навичок, сформованих у процесі опанування навчальної дисципліни та охоплює декілька тем або зміст навчальної дисципліни загалом.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання необхідно для систематизації, закріплення теоретичних знань і набуття практичних навичок по дисципліні «Кулінарна етнологія». Цілями виконання ІНДЗ є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

При виконанні ІНДЗ студент повинен продемонструвати вміння в сфері науково-дослідної діяльності, уміння аналізу і синтезу інформаційних матеріалів.

ІНДЗ виконується студентами самостійно (або в творчих групах) протягом вивчення дисципліни із проведенням консультацій викладачем дисципліни відповідно до графіка навчального процесу та оприлюднення результатів під час проведення підсумкового практичного заняття за змістом дисципліни.

Орієнтовні види індивідуальних навчально-дослідних завдань з дисципліни «Кулінарна етнологія»

1. Реферат (есе) з теми (модуля) або вузької проблематики. (Тематика рефератів з тем програмного матеріалу та вимоги до написання реферату додаються).
2. Розв’язування та складання ситуативних вправ з теми (модуля) або дисципліни.
3. Виконання завдання аналітично-дослідницького характеру.
4. Критичний огляд наукових публікацій за обраною проблематикою.
5. Розробка пропозицій щодо вирішення виявлених проблем.
6. Розробка прогнозів з обраної проблематики.

Реферат (ІНДЗ) повинен містити наступні складові елементи:

зміст, у якому вказано структурні частини роботи,

вступ, у якому зазначено ***актуальність*** теми, визначено ***мету*** та ***завдання*** роботи,

кілька розділів, у яких відображено основний зміст роботи,

висновки, які містять основні результати роботи,

список використаних джерел і літератури.

Загальний обсяг реферату становить 15 – 20 сторінок.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

1. Історичні аспекти розвитку кулінарії.
2. Кулінарна культура в різних етносах.
3. Історичні аспекти розвитку української кухні.
4. Рецепти української кухні.
5. Основні терміни української кухні.
6. Особливості історичного розвитку індустрії гостинності.
7. Особливості надання послуг гостинності у стародавньому світі.
8. Гостинність в європейській культурі.
9. Історія подорожей та традицій гостинності (Месопотамія, Стародавній Схід, Середньовіччя).
10. Історичні аспекти розвитку російської кухні.
11. Провідники сучасної індустрії гостинності.
12. Найбільш незвичайні підприємства гостинності у сучасному світі.
13. Історичні аспекти розвитку білоруської кухні.
14. Історичні аспекти молдавської кухні.
15. Історичні аспекти розвитку кавказької кухні.
16. Етика управління в індустрії гостинності.
17. Історичні аспекти розвитку грузинської кухні.
18. Концепції гостинності.

19. Сучасні тенденції розвитку гостинності.
20. Сучасний стан розвитку індустрії гостинності у різних країнах світу.
21. Роль обслуговуючого персоналу у створенні атмосфери гостинності у готельно-ресторанних комплексах.
22. Вимоги професійної придатності до обслуговуючого персоналу готельно-ресторанних комплексів.
23. Історичні аспекти вірменської кухні.
24. Класифікація закладів харчування.
25. Історичні аспекти розвитку естонської кухні.
26. Історичні аспекти розвитку латиської кухні.
27. Історичні аспекти литовської кухні.
28. Основні етапи розвитку англійської кухні.
29. Культура гостинності Італії.
30. Культура гостинності Франції.
31. Культура гостинності Англії.
32. Культура гостинності Росії.
33. Культура гостинності Японії.
34. Культура гостинності Китаю.
35. Культура гостинності США

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів за результатами ***ІНДЗ*** (10 балів).

Виконання ІНДЗ є обов'язковим для кожного студента.

Завдання вважається виконаним якщо студент отримує мінімально – 6 балів і максимально – 10 балів.

10.МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточне усне опитування, написання самостійних робіт, поточне тестування, модульні контрольні роботи, індивідуальні навчально-дослідні завдання: написання та захист рефератів (есе), виконання завдань

дослідницького характеру, критичний огляд наукових публікацій, виконання варіантів ситуаційних вправ та задач, застосування кейс-методу, виконання завдань аналітичного характеру та ін.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ:

Одним з важливих етапів навчального процесу навчання є виконання модульної контрольної роботи. ЇЇ мета полягає у самостійному опануванні студентами найважливіших тем курсу. Студент повинен глибоко засвоїти відповідний теоретичний матеріал, вміти його аналізувати, навчитись робити висновки, висловлювати власну думку та її обґрунтувати. Набуті знання й потрібно проявити при написанні роботи. Її проводить викладач.

Програмою передбачено написання двох модульних контрольних робіт, кожна з яких оцінюється максимум в 10 балів (мінімум 6 балів).

Робота виконана не за варіантом не підлягає перевірці і не зараховується.

Письмовий виклад змісту питань контрольної роботи повинен складатися з рукописного тексту, кількість сторінок якого не регламентується.

Текст повинен бути написаний виключно українською літературною мовою, розбірливим почерком. Основні теоретичні положення – правильно і чітко сформульовані.

Головне у підготовці до написання контрольної роботи – це підбір і вивчення літератури (її перелік додається до тематики контрольної роботи).

Якість письмової роботи оцінюється по тому, наскільки самостійно, вірно і творчо студент висвітлює сутність питань теми.

При оцінці контрольної роботи враховується:

1. Рівень опанування студентом матеріалу.
2. Логічність, конкретність й послідовність викладу матеріалу.
3. Вміння робити висновки і рекомендації.
4. Грамотне написання тексту.

5. Зовнішнє оформлення.

Питання модульної контрольної роботи:

1. Риси економічного життя Франції та князівства Монако.
2. Етнічні особливості народу Франції та князівства Монако.
3. Правила ведення бізнесу у Франції та Монако.
4. Особливості національної кухні Франції та Монако.
5. Риси економічного життя Англії.
6. Етнічні особливості народу Англії.
7. Правила ведення бізнесу в Англії.
8. Особливості національної кухні Англії
9. Риси економічного життя Німеччини.
10. Етнічні особливості народу Німеччини.
11. Правила ведення бізнесу в Німеччині.
12. Особливості національної кухні Німеччини.
13. Риси економічного життя Швейцарії.
14. Етнічні особливості народу Швейцарії.
15. Правила ведення бізнесу в Швейцарії.
16. Особливості національної кухні Швейцарії.
17. Риси економічного життя Нідерландів.
18. Етнічні особливості народу Нідерландів.
19. Правила ведення бізнесу в Нідерландах.
20. Особливості національної кухні Нідерландів
21. Риси економічного життя Австрії.
22. Етнічні особливості народу Австрії.
23. Правила ведення бізнесу в Австрії.
24. Особливості національної кухні Австрії
25. Риси економічного життя Ірландії.
26. Етнічні особливості народу Ірландії.
27. Правила ведення бізнесу в Ірландії.

28. Особливості національної кухні Ірландії.
29. Риси економічного життя народів Прибалтійських країн.
30. Етнічні особливості народів Прибалтійських країн.
31. Правила ведення бізнесу в Прибалтійських країнах.
32. Особливості національної кухні Прибалтійських країн
33. Риси економічного життя Чехії, Словаччини.
34. Етнічні особливості народів Чехії, Словаччини.
35. Правила ведення бізнесу в Чехії, Словаччині.
36. Особливості національних кухонь Чехії та Словаччини.
37. Риси економічного життя Болгарії і Угорщини.
38. Етнічні особливості народів Болгарії і Угорщини.
39. Правила ведення бізнесу в Болгарії і Угорщині.
40. Особливості національних кухонь Болгарії і Угорщини
41. Риси економічного життя Польщі.
42. Етнічні особливості народу Польщі.
43. Правила ведення бізнесу в Польщі.
44. Особливості національної кухні Польщі.
45. Риси економічного життя Румунії.
46. Етнічні особливості народу Румунії.
47. Правила ведення бізнесу в Румунії.
48. Особливості національної кухні Румунії
49. Риси економічного життя Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
50. Етнічні особливості народу Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії..
51. Правила ведення бізнесу в Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
52. Особливості національної кухні Словенії, Сербії, Чорногорії, Хорватії.
53. Риси економічного життя Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.
54. Етнічні особливості народу Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.
55. Правила ведення бізнесу в Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.
56. Особливості національної кухні Португалії, Іспанії, Андорри, Сан-Марино.

57.Риси економічного життя Греції, Кіпру, Італії.

58.Етнічні особливості народу Греції, Кіпру, Італії.

59.Правила ведення бізнесу в Греції, Кіпру, Італії.

60.Особливості національної кухні Греції, Кіпру, Італії.

61.Риси економічного життя України.

62.Етнічні особливості народу України.

63.Правила ведення бізнесу в Україні.

64.Особливості національної кухні України.

11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Поточний і модульний контроль (100 балів)						**Сума**
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2				
Поточний контроль	МКР	Поточний контроль	МКР	Самостійна робота	ІНДЗ	
20 б.	20 б.	20 б.	20 б.	10 б.	10 б.	100 б.

Об’єктом поточного контролю знань студента є:

1. Систематичність та активність роботи студента протягом семестру над вивченням програмного матеріалу дисципліни.

2. Вивчення студентом лекційного матеріалу, виконання практичних завдань, систематична участь на семінарських заняттях та вивчення і більш глибоке засвоєння матеріалу, який подається на консультаційних заняттях.

3. Виконання самостійної та індивідуальної роботи студентом.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12.

Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів на навчальних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом дисципліни на рівні засвоєння окремих термінів; відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” або „ні”.
	2	Студент недостатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” або „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє найпростішими знаннями; здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни; може дати визначення окремих понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником; вміє самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу; може поверхнево аналізувати явища туризму та рекреалогії; робить певні висновки: відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом; вміє послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно-дієвий)	7	Студент логічно і правильно відтворює навчальний матеріал; оперує базовими поняттями; встановлює причинно-наслідкові зв’язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок; застосовувати теоретичні знання в стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми, діаграми, карти, картосхеми.
	8	Знання студента досить повні: студент вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь логічна, повна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати; може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом; застосовує знання в дещо змінених ситуаціях; вміє аналізувати і систематизувати інформацію; робить аналітичні висновки; використовує докази у власній аргументації; чітко

		тлумачить поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасний стан рекреаційної галузі; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні географічні та економічні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси, які відбуваються в рекреалогії.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни; аргументовано використовує здобуті знання в нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх; ставити і розв'язувати проблеми; застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси в рекреалогії.
	12	Студент має глибокі, системні, дієві знання; виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні завдання та проблемні ситуації; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ, процесів у рекреалогії; вміє ставити і розв'язувати проблеми; вміє самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах; спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР), індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ) та самостійної роботи менше ніж на 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, студент вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться; за практичні, семінарські та лабораторні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не підготувався до навчальних занять, не виконав поточних домашніх завдань, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Кількість поточних оцінок в журналі обліку роботи академічної групи аудиторної роботи кожного студента має бути максимально достатньою для об'єктивного виявлення глибини та повноти засвоєння студентом навчального матеріалу навчального (змістового) модуля кредитного модуля навчальної дисципліни, тому відсутність у студента оцінок за роботу на навчальних заняттях неприпустима.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів за результатами ***МКР***.

Навчальним планом підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр передбачено виконання двох МКР із для студентів денної форми навчання.

Метою написання МКР є виявити рівень теоретичних знань та практичних знань, умінь і навичок студентів із модуля 1 та з модуля 2.

На написання МКР відводиться 1 академічна година. МКР студенти пишуть на одному з практичних занять по завершенню вивчення відповідного модуля.

Студент, який за результатами виконання МКР отримав рейтинговий бал менший ніж 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види

робіт, студент вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами МКР.

Пропущене МКР студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьоване МКР нараховуються бали згідно до нормативів оцінювання тестових завдань МКР або модульних контрольних робіт для студентів.

МКР виконуються в письмовій формі (термін зберігання МКР – 1 календарний рік). Написання МКР, які передбачені навчальним планом і робочою навчальною програмою – обов'язкові. До написання МКР допускаються всі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється в 0 балів. Таким чином, протягом семестру за виконання двох МКР студент може набрати максимально 20 балів.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів за результатами ***ІНДЗ*** (10 балів).

Виконання ІНДЗ є обов'язковим для кожного студента.

Студент виконує індивідуальне завдання по закінченню навчальних модулів.

Нормативи оцінювання кожного виду ІНДЗ зазначені в методичних рекомендаціях до їх виконання.

Завдання вважається виконаним якщо студент отримує мінімально – 6 балів і максимально – 10 балів.

Критерії та норми оцінювання знань, умінь і навичок студентів за результатами ***самостійної роботи***.

Відповідно до кредитно-модульної системи навчання самостійна робота займає одне з ключових місць у процесі опанування студентами навчального матеріалу, свідченням чого є збільшення кількості годин, виділених навчальними планами на цей вид роботи у порівнянні зі старою

системою навчання. Самостійна робота передбачає розвиток вміння студентів підібрати необхідну літературу до теми практичних занять, концентрувати увагу на основних її пунктах, робити власні аргументовані висновки, систематизувати й аналізувати документи і матеріали. Самостійна діяльність включає в себе також написання рефератів, контрольних робіт, опрацювання передбачених програмою тем, винесених на самостійне вивчення, роботу з монографічною, науковою літературою.

Важливість самостійної роботи зумовлена й тим, що вона дисциплінує студентів, формує у них навички систематичної, цілеспрямованої діяльності, а відтак, готує їх до самостійної наукової роботи.

Звичайно, висока результативність самостійної діяльності студентів може бути досягнута лише за наявності постійного систематичного контролю за нею з боку викладача.

У рамках вивчення курсу «Кулінарна етнологія» передбачено наступні види самостійної роботи:

- ✓ вивчення тем, що винесені на самостійне опрацювання;
- ✓ підготовка до практичних та семінарських занять;
- ✓ написання рефератів з обраної теми.

Для успішного опанування змісту навчального предмету студенту необхідно відповідально поставитися до виконання самостійної роботи, з перших днів навчання розробити чіткий план щодо її виконання і протягом семестру неухильно його дотримуватися. У разі виникнення питань – потрібно звертатися за консультаціями до викладача.

Нормативи оцінювання самостійної роботи зазначені в методичних рекомендаціях до їх виконання.

Завдання вважається виконаним якщо студент отримує мінімально – 6 балів і максимально – 10 балів.

Підсумковий рейтинг з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)			

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

І. Основна література

8. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
9. Биржаков М. Введение в туризм / М. Биржаков. – СПб., 2001.
10. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
11. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
12. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
13. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015
14. Сало Я. М. Організація обслуговування населення на підприємствах харчування / Я. М. Сало. – Львів, 2005.
15. Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності / Т. Г. Сокол. – К., 2006.

ІІ. Допоміжна література

12. Васильев Ф. И. Блюда народов стран Азии / Ф. И. Васильев. – М., 2004.
13. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.
14. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
15. Кузнєцов В. Усе про облік та організацію громадського харчування. – В. Кузнєцов, О. Маханько. – Х., 2007.
16. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К., 2004.
17. Мальська М. П. Планування діяльності туристичних підприємств / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун. – К., 2005.
18. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.
19. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А. В. Сорокина. – М., 2006.

ЛЕКЦІЯ 1

ВСТУП. ІСТОРІЯ СВІТОВОЇ КУХНІ.

(2год)

1. Поняття «кулінарне мистецтво».
2. Історичні аспекти розвитку кулінарії.
3. Кулінарна культура в різних етносах.
4. Історія Кам’янця-Подільського як центру Поділля.

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баженов Л.В. Alma mater подільского краєзнавства (місто Кам’янець-Подільський – центр історичної регіоналістики XIX – початку XXI століть Наукове видання) /Л.В.Баженов. Кам’янець-Подільський: Оіюм, 2005. 416 с.
2. Баженов Л. В. Поділля в працях дослідників і краєзнавців XIX–XX ст.: Історіографія. Біобібліографія. Матеріали / Л.В. Баженов. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 1993. с. 349.
3. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
4. Биржаков М. Введение в туризм / М. Биржаков. – СПб., 2001.
5. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
6. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
7. Летопись самовидца о войнах Богдана Хмельницкого и о междоусобия, бывших в Малой России по его смерти / под ред. О.М.Бородянского. – 1-е изд. – М.: В унив. Тип., 1846. 152 с.
8. Літопис Самовидця [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://shalash.dp.ua/index.php/9-biblioteka/9b-ukr-lit/1124-litopis-samovidtsya-litopis-grigoriya-grab-yanki-litopis-samijla-velichka-istoriya-rusiv
9. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
10. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

11. Сало Я. М. Організація обслуговування населення на підприємствах харчування / Я. М. Сало. – Львів, 2005.
12. Сицинский Е. Й. «Исторические сведения о приходах и церквах Подольской епархии» / Е.Й. Сицинский. Каменец-Подольский: Тип.губ.правл, 1893. С.151-160.
13. Сіцінський Євтим. Нариси з історії Поділля / Євтим Сіцінський // Вінниц. філ. Всенар. б-ки України при Укр. акад. наук, Каб. виучування Поділля. — У Вінниці: [б. в.], 1927- (З друк. Укр. Акад. Наук). Нарис 1. Загальний огляд історії Поділля; Нарис 2. Передісторія Поділля. Він.: Світанок, 1927. 74 с.
14. Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності / Т. Г. Сокол. – К., 2006.

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Ф. И. Блюда народов стран Азии / Ф. И. Васильев. – М., 2004.
2. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.
3. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
4. Кузнєцов В. Усе про облік та організацію громадського харчування. – В. Кузнєцов, О. Маханько. – Х., 2007.
5. Мальська М. П. Основи туристичного бізнесу / М. П. Мальська, В. В. Худо, В. І. Цибух. – К., 2004.
6. Мальська М. П. Планування діяльності туристичних підприємств / М. П. Мальська, О. Ю. Бордун. – К., 2005.
7. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.
8. Сорокина А. В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах / А. В. Сорокина. – М., 2006.

Погляд на кулінарну майстерність як на одну з основ зміцнення сім'ї і в соціальному і у відношенні охорони здоров'я став нині повсюдним, домінуючим. Різко зросла зацікавленість найширших верств населення до

питань історії, теорії і практики кулінарії, до придбання і вивчення кулінарної літератури. А це стимулює випуск не тільки кулінарних книг, а й популяризує зацікавленість певною країною з цікавими кулінарними традиціями, багатьох кухнях вишукуються найцікавіші рецепти страв, з оздоровчим ефектом, що в свою чергу популяризує усі види туризму.

Кулінарне мистецтво завжди складалося під впливом певного середовища, класів, станів, часто залежало від моди, що насаджувалася певним суспільним шаром, завдяки престижу або звичок (а іноді і самодурства) окремих осіб. Але до кінця XVII ст. воно незмінно базувалося на місцевих, національних кухнях, тісно пов'язаних з природними умовами тієї або іншої країни, з історичними досягненнями і релігійними поглядами того або іншого народу.

Лише у XVIII ст. у всій Європі, включаючи Росію (а у Франції ще в середині XVII ст.), різко позначаються відмінності між кухнею пануючих класів і народною кухнею. Відтепер вони розрізняються не тільки кількістю їжі, асортиментом страв, різноманітністю їх подачі і якістю харчової сировини, але головне - композицією страв, варіюванням компонентів їх, іншою технологією приготування. Нові методи і прийоми «кухні панів», новий інструментарій і кухонне устаткування впродовж століття залишаються не доступними народній кухні, яка таким чином відривається від більш «передової», «прогресивної» для свого часу технології кухні пануючих класів і тим самим ставиться в положення «відсталою», «нерозвиненою».

Разом з тим впродовж XVIII ст. кухня пануючих класів всіх європейських країн попадає під повний вплив рецептури французької придворної кухні і у зв'язку з цим стає все більш штучною, все більш включає що знівелювали, позбавлені свого національного колориту страва, стандартизується, підкоряється умовностям, починає навіть працювати не тільки і не стільки для шлунку, скільки «для ока», і, нарешті, йде в модні вишукування, втрачаючи національну пікантність, визначеність.

У свою чергу програє і національна кухня, відлучена від столу пануючих класів. Вона поступово позбавляється продуктової різноманітності, бідніє її багатий асортимент. І тоді як вона перетворюється на «кухню для низів», для міської міщанки і селянства, її складніші, дорожчі і такі, що рідко виготовляються страва або забуваються, або в «ушляхетненому» вигляді назавжди переходять в кухню пануючих класів.

Цей процес продовжується в Європі аж до середини XIX в.: пропасти між штучною, офранцуженою і онімеченою космополітичною «усесвітньо однаковою» кухнею пануючих класів і численними, але забутими і національними кухнями, що обіднилися, все більш збільшується. Проте з середини XIX ст. в багатьох країнах Європи, особливо в малих, національна кухня отримує новий імпульс до розвитку. Бути хранителем національних традицій в області кулінарії викликається, в основному, дрібна і середня буржуазія. При цьому не обходиться без грубих «міських» спотворень старої національної кухні.

Таким чином, до кінця XIX ст. в країнах Південної, Східної і Північної Європи, а також в малих західноєвропейських країнах (Бельгія, Голландія, Люксембург) відновлюються позиції національної кухні, яка займає якщо не пануюче, то переважаюче положення.

Двадцяте століття знов кладе межу такому розвитку кулінарії. Після першої світової війни значення національної кухні в житті Європи змінюється.

Річ у тому, що в XX ст., коли відбувалося небачене доти швидке зростання міського населення за рахунок сільського, коли співвідношення між міським і сільським населенням усюди почало різко змінюватися на користь першого, у всіх розвинених промислових країнах встало завдання швидкого і безперебійного постачання великих мас населення харчуванням, причому в один і той же час - в обідні перерви при трьох- або двозмінній роботі. Ці умови наклали відбиток на подальший розвиток світової кулінарії.

У міру того як сільське населення скорочувалося, а міське позбавлялося присадибного господарства, національна кухня у всіх промислових країнах втрачала свої позиції, бо домашня кухня вимагає і багатьох продуктів, і багато часу. Стара ресторанна кухня, що пристосувала до обслуговування пануючих класів, не могла забезпечити великі маси населення готовим столом, бо в цьому випадку вона повинна була поступитися високими кулінарно-технічними стандартами. Залишалося звернутися до спрощеного, але швидкого, дешевого, строго стандартизованого, серійного виготовлення їжі. Такий напрям в розвитку кухні був названий раціоналістичним. Воно зародилося ще в кінці XIX ст. в США і звідти розповсюдилося в промислові країни Європи. Суть його полягала в тому, що їжа по сировині, прийомам приготування повинна бути простій і, отже, складатися з напівфабрикатів або готових фабрикатів, що скомбінованих з хлібом і вживаються холодними або злегка відвареними або підігрітими. Це давало основний виграш - швидке забезпечення харчуванням великих мас людей одночасно при відносній дешевизні такого харчування.

У раціоналістичній американській кухні основними продуктами стали консерви, пресерви, ковбасні вироби, бутерброди і готові напої, найчастіше холодні: віскі, пиво, коктейлі, соки. Лише деякі гарячі страви швидкого приготування, зручні для стандартизації порцій і цін, допускалися в цю кухню: котлети, сосиски, яєчня, кава. Чай, що вимагає особливих умов заварки, вже ставав неможливим в цьому «потоці», бо він неминуче втрачав якість, перетворюючись на бурду, і від нього легко було відмовитися. Всяка різноманітна їжа, відхилення від стандарту також безжально виганяли з раціоналістичної кухні. Тому витримати її тривалий час було важкувато.

Ці жорсткі правила лагідніли, проте, тим, що в США паралельно зберігалися і культивувалися ті національні кухні, які в своєму репертуарі мали страва, здатні стати стандартними і конкурувати по дешевизні з стравами раціоналістичної кухні. Такими кухнями були: італійська - зі своєю знаменитою піцою, полентою, макаронними стравами (спагеті, макарони,

вермішель, равіолі і ін.), а також китайська і японська - по-перше, з незамінним для них рисом, смак якого можна багато разів змінювати за допомогою різних приправ і прянощів; по-друге, з традиційним видом приготування ряду гарячих страв, особливо супів в китайській кухні (швидка комбінація заздалегідь відварених м'яса, птаха, риби, овочів з гарячим м'ясним, курячим, рибним або овочевим бульйоном); по-третє, з стравами, близькими по характеру консервованим (качині мариновані яйця, трепанги, кальмари, соєві пасти, морська капуста і ін.); по-четверте, з що добре піддається стандартизації у японській гарячій рибній страві - темпурі.

Таке співіснування безликої американської кухні з обмеженим асортиментом деяких національних кухонь стало характерним і для розвитку європейських кухонь в 30-40-х роках. Тут ковбасні вироби (сосиски, сардельки, шпикачки, сотні видів місцевих ковбас) зайняли разом з бутербродами і сиром, що налічував в Європі до 400 різновидів і сортів, центральне місце в масовому народному харчуванні напередодні другої світової війни. При цьому національні види кухні, зрозуміло, співіснували, особливо в країнах Південної і Східної Європи, але в Західній Європі вони, як дорожчі, постійно «відступали» перед стравами спрощеної американізованої кухні.

Після другої світової війни позиції раціоналістичної кухні в Європі ще більш посилилися, і до середини 50-х років ця кухня ще більш американізувалася за рахунок прямого імпорту американських готових сухих, сублімованих, консервованих продуктів. Національна кухня в країнах Європи в перші два десятиліття після другої світової війни збереглася лише для людей забезпечених, вона непомітно зайняла положення кухні для вузького круга, бо вимагала володіння майстерністю і сировинних витрат. Лише у країнах Азії масове харчування населення пішло по шляху збереження швидко виготовляємих, стандартних, відвіку культивованих на Сході виробів національної кухні (коржиків, пиріжків, шашликів), що випускаються малими серіями (на дрібних жаровнях) численними

роздрібними базарними кухарями. Тут позиції національної кухні були лише звужені (скорочений асортимент), але не порушені, в принципі вони залишилися непорушними. А ось в Європі, в промислових країнах Америки (США, Канаді, частково в Бразилії, Аргентині, Мексиці) перший тур боротьби двох кулінарних напрямів - раціоналістичного і національного - був вирішений, якщо врахувати масовість обхвату, популярність, до середини сторіччя все ж таки на користь раціоналістичної кухні. Вона відповідала простим потребам більшості міського мало імущого населення індустріальних країн: хай не дуже смачно, та зате зручно, швидко і дешево. У наступне десятиліття, в 60-і роки, позиції раціоналістичної швидкої кухні продовжували затверджуватися, особливо в Європі. Цьому сприяли і деякі нові чинники: імпорт зарубіжних харчових товарів і напівфабрикатів, що розширився, зі всього світу, розвиток виробництва харчових напівфабрикатів і концентратів у всіх країнах, а також пристосування деяких національних страв, наприклад в Угорщині, Чехословакії, Румунії, Фінляндії, Польщі, до потреб кухні-хвилинки з переглядом технологічних режимів і процесів.

Проте до середини 70-х років раціоналістична кухня помітно втрачає своїх прихильників. Корінні зміни в міжнародному постачанні, фактична ліквідація сезонності продуктів, можливість в будь-якій країні Європи мати (за пристойну плату, звичайно) будь-які продукти, у будь-який час роки, з будь-якої частини земної кулі, революція в домашньому кухонному устаткуванні і оснащенні кухні приладами і інструментами, що різко зберігають час, - все це відкрило міському населенню шлях до приготування смачніших і цінніших страв національних кухонь без особливих втрат часу і праці.

Вже на початку 70-х років серед міського населення промислових країн Європи і Америки виявився підвищений інтерес «білих комірців» до екзотичних національних кухонь, і насамперед до японської, китайської, індійської, індонезійської, тайської. Частково це пояснювалося збільшеним інтересом до туризму в країни Азії, що охопив десятки тисяч людей в

Західній, Центральній і Північній Європі, Канаді і США. Потім такий же інтерес виявився до арабських, близькосхідних кухонь, що було пов'язане з відомою «політичною» модою на ці країни. Проте окрім чисто модного захоплення, позначилася і вельми серйозна причина. При прямому порівнянні раціоналістичної «загальноєвропейської» кухні з національною (а національні збереглися незайманими переважно в Азії) виявилось, що «звична» європейська стандартна кухня сильно програє. Досить широкі маси на практиці усвідомили той факт, що будь-яка національна, яскрава їжа благотворно позначається на підвищенні продуктивності праці і самопочуття.

Те, що відносне зростання добробуту населення у всіх європейських країнах дозволяло робити такі зіставлення у все великих масштабах, було додатковим чинником, що гойднув чашу терезів у бік інтересу міського середнього населення Європи до національних кухонь, - як своїй, так і «чужих країн». Новою в цьому явищі була справді інтернаціональна, не зв'язана расовими і національними забобонами, зацікавленість життям і звичаями інших народів. Тут виявився не тільки «інтерес шлунку», але і інтерес розуму, інтелекту, тому захоплення національними кухнями в Європі можна вважати особливим культурним явищем нашого часу. Процес цей ясно наростає в 80-х роках. Інша справа, що практично скористатися національною кухнею можуть поки далеко не все, як правило, менша частина міського населення, але це питання не стільки часу, скільки соціальних і матеріальних можливостей. Нині всі в Європі виступають за відродження, оновлення і розвиток національних кухонь як за магістральний кулінарний напрям в майбутньому.

Зміна кулінарних симпатій широких кругів населення негайно знайшла віддзеркалення у видавничій діяльності на Заході. Різко збільшився і по тиражах, і по назвах випуск книг про національні кухні. Навіть у таких країнах, де «загальноконтинентальна» кухня домінувала протягом нинішнього сторіччя, а національні страва давно нівелювалися або були

втрачені (Англія, Бельгія, Ірландія, Норвегія, Шотландія), або були украй скромними по асортименту (Ісландія, Фінляндія), останніми роками почався пошук забутих національних рецептів, видані книги, що популяризували страва національної кухні.

У країнах Південної Європи, в Іспанії, Португалії, Італії, Югославії, Греції, Болгарії і Румунії, де національна кухня завжди утримувала міцні позиції, пропаганда національних кулінарних традицій ще більш посилилася, видається багата література про національну кулінарію цих країн. У Китаї продовжується видання 20-млосної енциклопедії, присвяченій виключно традиційній кухні китайців-ханьців і інших народностей, що населяють Китай. У деяких країнах Європи (Англії, ФРН, Франції, Італії, Швейцарії), а також в США і Канаді зроблено, а подекуди завершено видання обширного кулінарного керівництва з рецептурами національних кухонь народів всього світу. Відродження інтересу до національних кухонь, як загальний сучасний інтернаціональний процес, торкнулося і нашої країни.

Не все, проте, в цьому новому захопленні проходить позитивно. Зустрічається, особливо в сумісних американо-італійських публікаціях, і чисте формальне, еклектичне об'єднання (і супутній цьому дубляж) кулінарної рецептури різних країн і народів в якісь загальні «національні» конгломерати. І це зрозуміло, бо механічно об'єднати набагато легко, ніж з етнографічною, історичною і кулінарною точністю зіставити, перевірити і відібрати те, що складає достовірно національний фонд куховарської майстерності кожного народу окремо, відсіявши при цьому випадкове і помилкове. Особливо часто грішить змішуванням різних національних кухонь ресторанна кулінарія у всьому світі.

Часто-густо говорять у нас про «кавказьку» або «східну» кухню, що зовсім не існують, не підозрюючи, що під цими вигаданими назвами ховаються різні кулінарні напрями, що існують на Північному Кавказі, в Закавказзі і Середній Азії. Дуже небагато можуть тямущо пояснити, чим українська кухня відрізняється від білоруської, а естонська від литовської,

хоча вони сильно різняться між собою на практиці. Некомпетентні в цьому не тільки «їдці», так би мовити, пасивна сторона в кулінарному процесі, але і переважна більшість кухарів громадських харчувань, ресторанних. Для багатьох з них «східна» кухня єдина лише тому, що вона вся «гостра», в ній нібито багато «перцю». Така непрофесійна думка свідчить про те, що багато кухарів не мають справи із справжньою національною кухнею, не знають особливостей того або іншого національного столу.

Відсутність кулінарної культури - не тільки пропуск загалом культурному розвитку людини. Ніщо не дає можливості так близько стикнутися з матеріальною культурою народу, як національний стіл. Розібратися в його особливостях - чи не самий кращий і коротший шлях до взаєморозуміння націй.

Тим часом національні кухні і створений ними репертуар смачних, корисних, таких, що враховують певні кліматичні і природні особливості страв не повинні бути втрачені. Їх потрібно зберегти ради нинішніх і майбутніх поколінь як дорогоцінна спадщина, стимулююча життя і розвиток кожної нації, та і всіх народів нашої країни. Поки не пізно, ми повинні зібрати і залишити нащадкам по можливості вірніші, точніші результати національної кулінарної творчості.

Не можна забувати, що самобутні національні кухні - основа сучасної кухні будь-якого народу, джерело творчості в куховарському мистецтві.

Кам’янець-Подільський належить до давніх історичних міст України, яке сьогодні залишається містом-легендою, містом-музеєм, важливим економічним, освітнім, науковим, культурним і духовним центром держави, місцем паломництва вітчизняного і світового туризму, описується і оспівується у творах учених-істориків, письменників, поетів, сценаристів, композиторів, художників.

Чим приваблює кам’янчан і гостей місто над Смотричем? У першу чергу своїми таємницями, міфами і легендами. Адже Кам’янець-Подільський є чи не єдиним містом в Україні, що не має навіть приблизної дати свого

заснування. Щодо цього й досі точаться суперечки між дослідниками. Одні з них стверджували, що початки міста беруться від нібито існуючої тут у II ст. до н.е. грецької колонії Клепідава, другі відносили їх до давньоруського часу XI-XIII ст., нині в науці точаться гострі дискусії про римське походження міста, яке пов’язують з перебуванням тут на початку II ст. н. е. римського легіону імператора Траяна та з міфічним містом того часу Петридава, яке нібито існувало на цій землі. В останні роки дедалі наполегливіше береться за основу «литовський слід» у заснуванні міста. Він пов’язується з наданням братами–князями Коріатовичами Кам’янцю у 1374 р. магдебурзького права. Незаперечним фактом залишається постійна присутність населення на території міста ще з кам’яного віку.

Згідно з археологічними джерелами, виникнення Кам'янця як ранньофеодального міста з чітким розмежуванням ремесла та землеробства, з розвинутою торгівлею датується кінцем XII – початком XIII ст. Кам'янець того часу, як свідчать археологічні матеріали, складався з кремля (дитинця), посаду й околиць. Дитинець площею близько 3 га знаходився на високому мисі з південно-західного боку Старого міста. Він мав приблизно трикутну форму і височів до 38 метрів над рівнем річки Смотрич. Площу посаду для давньоруського часу поки-що встановити важко. В'їзд на територію дитинця вів із північно-західного боку через ворота у валу. Другий в'їзд розташовувався з боку посаду. Як показали археолого-архітектурні дослідження 1964-1968 рр. (Є.Пламеницька, І.Винокур), у XII-XIII ст. на території фортеці (у південно-західній частині) також існувало давньоруське городище. З напольного боку городище обмежувалося дерево-земляним валом і ровом, в культурному шарі яких відкрито горіле дерево, обпалене каміння, значна кількість давньоруської кераміки. Археологічні дослідження в сегменті вірменського бастіону Старого міста 2010-2014 рр. значно доповнили і розширили наші знання про давньоруський час Кам’янця. У той період місто-городище входило до складу Галицько-Волинського князівства.

Проте початки міста у писемних джерелах уперше фіксуються лише з середини XIV ст. і пов’язані з перебуванням краю під владою Литви та Польщі. Рубіжною датою в історії Поділля і, зокрема, Кам’янця став 1362 рік, коли литовські, українські й білоруські війська на чолі з князем Ольгердом розгромили ординців у битві під Синіми Водами. Від того часу Подільська земля, яка була віддана Ольгердом під управління своїм племінникам – братам Юрію, Олександру, Костянтину та Федору Коріатовичам, увійшла до складу Великого князівства Литовського.

Князі Коріатовичі спочатку облаштували свою головну резиденцію у збудованому ними місті Смотрич, яке знаходилося в 30 км від Кам’янця, уверх проти течії однойменної ріки. Проте, детальніше вивчивши місцевість, побачивши переваги природного ландшафту та розбудоване городище на території острівної частини Кам’янця, Коріатовичі перебралися сюди на початку 70-х рр. XIV ст. і розгорнули спорудження замку та оборонних укріплень уздовж глибокого, звивистого каньйону р. Смотрич.

На той час у Кам'янці склалося двоцентрове управління: одним із його адміністративних центрів був замок, іншим - місто. Замок слугував місцем перебування князя, який управляв усім Подільським князівством, а місто – війта, який керував міською громадою. 7 січня 1374 р. князі Юрій і Олександр Коріатовичі надали місту грамоту на самоврядування, яка сьогодні є першим писемним офіційним свідченням про початки Кам’янця. Поступово до його суспільного та громадського життя, управління, судочинства та містобудування стали проникати західноєвропейські норми магдебурзького права. Грамота 1374 р. засвідчує, що «зем'ян, бояр і слуг князівських повинен судити князь на замку», а міщани мали право "судитися своїм правом і своїми райцями", за містом закріплювалося 200 ланів, міщани на 20 років звільнялися від податків, визначалися їх права та обов’язки. За етнічною приналежністю населення Кам'янця переважно було руським (українським). Окрім українців, тут мешкали вірмени, литовці, поляки, євреї, молдовани,

поодинокі представники інших народів. З того часу Кам'янець став адміністративним центром Подільського князівства.

У 1374-1380 рр. Поділлям правив Олександр, а в 1380-1391 рр. Костянтин Коріатовичі. Саме при них Кам'янець розбудовується, розвиваються ремесла, торгівля, тут чеканиться перша срібна монета – подільський грош, знаходить свій розвиток литовська кухня. Одночасно на Поділля почав проникати католицизм. Так, 1370 р. у Кам'янці став функціонувати домініканський чернечий орден, було засновано і монастир. Незабаром і францисканці заснували в місті монастир. 1378 р. римський папа Григорій IX видав князеві Олександрові Коріатовичу буллу на заснування в Кам'янці католицької єпископії.

Щоб покарати Коріатовичів за прагнення до автономії Подільської землі, у 1393 р. великий князь литовський Вітовт здійснив сюди похід, узяв Кам'янець і ввів своє правління. Останній із братів – Федір Коріатович утік до Угорщини.

Однак, не бажаючи псувати відносини з польським королем Ягайлом, Вітовт передав йому Кам'янець. У 1395 р. король дарує місто польському вельможі, воєводі Спитку Мельштинському – на правах руського князя. Він правив п'ять років і загинув битві з татарами. На згадку про Мельштинського у замку Кам'янця залишилася вежа Рожанська, будівництво якої він завершив.

З початку XV ст. за володіння Поділлям розгорілася боротьба між Польщею і Литвою. Зрештою, в листопаді 1430 р. Кам'янець і його замок було захоплено польським військом на чолі з братами Фрідріхом, Михайлом і Мужилом Бучацькими. У 1432 р. король Ягайло віддав місто старшому з братів – Фрідріху Бучацькому, закріпив його за польською короною і одночасно підтвердив його магдебурзьке. Від цього часу Кам'янець перебуває у складі Речі Посполитої до 1793 р., ставши з 1434 р. адміністративним центром Подільського воєводства, в якому засідав сеймик, Кам'янецького староства й повіту під владою Польщі, форпостом

католицького християнства. У XV – на поч. XVII ст. відповідно до привілеїв магдебурзького права у Кам'янці розбудовується міське самоуправління. У місті діяв магістратський уряд, який поділявся на раду, радецький уряд, що складався з райців на чолі з бургомістром, і лаву, або суд лавників (присяжних) на чолі з війтом. Існувало ще старостинське правління.

У віданні старости був замок та його укріплення, військовий гарнізон, частина міста. Староста, якого називали кам'янецьким каштеляном, бурмистер і війт керували містом, вершили суд і розправу над міщанами. Цікаво, що кам'янецький магістрат утримував ката, тоді як інші міста його не мали. Не менш важливу роль відігравав тлумач – торговельний посередник між купцями, які прибували з різних країн. Поряд з українською та литовською знаходить своє місце польська кухня.

Наприкінці XVI ст. у місті мешкало 10-12 тис. чол. (для порівняння: в Києві – 15, у Львові – 18 тис.). Населення Кам'янця ділилося за національною ознакою: у північній частині Старого міста та долині р. Смотрич мешкала корінна українська (руська), яка мала герб із зображеннями Св. Миколая, у південній – вірменська (в основі герба Агнець Божий) та в центральній – польська громади. Остання взяла собі герб від князів Коріатовичів – зображення Св. Юрія на коні. З березня 1569 р. отримали дозвіл селитися під польською юрисдикцією євреї, які невдовзі утворили досить потужну общину, розвиваючи на той час свою кухню. Українська, вірменська і польська громади мали в XVI ст. у місцях своєї дислокації власні магістрати, ринки, міські землі, поділені на три частини, по 25 ленів кожній громаді. Донині центральний майдан Старого міста носить назву Польський Ринок, функціонує Вірменський майдан, у межах якого знаходилась будівля Торгового дому того часу. Польська і вірменська громади займали в місті привілейоване становище. В руках поляків знаходилась політична, адміністративна, військова, економічна та духовна влада. Вони спорудили на площі Польський Ринок ратушу, а навколо майдану – багатоповерхові кам'яні будинки, палаци, домініканський, францисканський, тринітарський

католицькі костели та кафедральний костел Св. апостолів Петра і Павла, втручались у життя інших громад, використовували площу перед ратушею для виконання судових вироків. У 1509 р. тут четвертували 50 полонених молдаван, спалювали «єретичну» літературу.

Вірмени одержали офіційний дозвіл селитися в Кам’янці ще за князів Коріатовичів у XIV ст. У XVI ст. місто стало головною резиденцією вірмен на українських землях. Вірменську колонію складало 300 родин (у Львові на той час їх було лише 60). Колоністи мали ремісничі цехи, численне купецтво, яке займалося внутрішньою і зовнішньою торгівлею. Тому вірмени переважно жили заможно. На свої кошти вони спорудили вздовж південної частини міста вірменські бастіони, на схилах – три лінії опорних стін-терас, звели кам’яні житлові будинки, лікарню для бідних, поставили у 1398 р. Миколаївський храм, який після неодноразових пожеж вірмени-католики урешті у 1768 р. перебудували на костел із дзвіницею (збереглася дотепер). Були у вірмен свої кулінарні уподобання і секрети, які вони продовжили розвивати.

У XVI-XVII ст. Кам’янець був значним центром ремісничого виробництва. Тут діяло 18 ремісничих цехів: ткацький, кушнірський, ливарний, стельмахів та ін., які організовувалися переважно за львівськими або власними статутами. Кам’янець був і значним торговельним центром. Він знаходився на важливих шляхах, що сполучали країни Півдня з Московією, Польщею та Німеччиною, державами Сходу. За обсягом зовнішньої торгівлі місто конкурувало зі Львовом, який прагнув перехопити весь подільський транзит. У середині XVI – на початку XVII ст. понад 70 мешканців Кам’янця постійно торгували на Балканах, каравани кам’янецьких купців досягали Туреччини, Персії, торгівля здійснювалася з Білорусією, Німеччиною, Польщею, Литвою, Кримським ханством, Молдавією, Валахією та ін. У свою чергу товари на продаж з цих країн можна було зустріти на головних трьох ярмарках, що проводилися щороку у Кам’янці. В південній частині Старого міста збудували спеціальні приміщення, які називали «караван-сарай». Це

були постоялі двори і склади для товарів, які служили пристанищем для приїжджих купців та мандрівників. Звідси і пішла назва передмістя – «Карвасари».

Польський уряд розглядав Кам'янець як головну свою твердиню на східних кордонах Речі Посполитої, як своєрідний її оплот, що опинився на межі християнської та ісламської цивілізацій. З XVI ст. місто мало три захищені укріпленнями в'їзди: через Польську браму з півночі, Руську – з південного боку та через Замкові ворота і міст – із заходу (останній до 1821 р. був заборонений для цивільного населення). Навколо міста споруджувалися кам'яні мури, вежі, збудовано оборонно-гідротехнічний комплекс Руської і Польської брами. До 1544 р. закінчив перебудову замку-фортеці архітектор Йов Претфус (Претвіч), німець за походженням. Фортеця набула форми багатокутника, її дерев'яні стіни замінено на кам'яні і потовщено, перебудовано і посилено вежі, прокладено таємний хід під замком до криниці на березі ріки. На початку XVII ст. із західної, найменш захищеної напільної сторони фортеці, зведено французькими інженерами кам'яно-земляні бастіони, які отримали назву Нового замку. У фортеці стояв постійний гарнізон (у військовий час до 2 тис. чол.), що складався з піхоти та кінноти, оснащений гарматами та стрілецькою зброєю. У XVI-XVII ст. оборонний комплекс Кам'янця (фортеця і укріплення Старого міста) вважався неприступним. Й досі на мурах і вежах, палених вогнем та віками, закарбовані імена кращих архітекторів, інженерів та будівничих з різних країн Європи: Каміліуса, Йова Претвуса, Теофіла Шомберга, Арчибальда Гловера, Хрістіана Дальке та інші, а також пам'ятають працю сотень майстрів з тутешнього і зайшлого люду.

Цікавий епізод з Хотинської війни 1620-1621 рр. між Туреччиною і Польщею: султан Осман підійшов під Кам'янецьку фортецю, переконався в її добрій захищеності й поцікавився, кому завдячує Кам'янець своєю неприступністю. «Богові» - була негайна відповідь кам'янчан. «То нехай Бог його і здобуває», - мудро розважив султан і відійшов від міста. 1654 року

турецький мандрівник і географ Евлія Челебі звів руки до неба: «Це надійна і могутня фортеця зі стінами, вирубаними в скелі, стоїть вона над скелястою кручею, нема рівних їй у володіннях польських, здається, і в чеських, і в шведській країні, й у державі Голландській, і в горах Німецьких».

У роки Визвольної війни українського народу середини XVII ст. Поділля опинилось у вирі воєнних дій. Кам'янчани із української громади неодноразово писали листи до Богдана Хмельницького, в яких просили звільнити місто від польської окупації.

Вже в серпні 1648 р. козацькі полки Максима Кривоноса разом із подільськими повстанцями стояли під стінами Кам'янця. У 1652 р. облогою міста і фортеці керував особисто Богдан Хмельницький; у другій половині 1653 р. знову нависла загроза взяття міста козаками; у липні 1655 р. у черговий раз Великий гетьман прибув до стін міста і дав наказ його штурмувати. Проте Кам'янець залишився єдиним пунктом на Поділлі, якого не спромоглися взяти українські війська. Міська верхівка, рятуючись за оборонними укріпленнями, боячись повстання з боку української громади, спрямувала проти неї терор і репресії, посилила польський гарнізон.

У 60-ті – на початку 70-х рр. XVII ст. над Поділлям нависла загроза загарбання з боку Османської імперії. «Літопис Самовидця» оповідає: «Року 1672… турчин зо своїми войсками рушил на Каменец… Где тилко недель дві держались… И того часу мечети з костелов и церквей починено… Где жодного звона не осталось, усе турки поскидали и порозбивали…». Дійсно, 14 серпня 1672 р. під стіни Кам'янця підступила турецька армія, чисельність, якої сягала близько 170 тис. чол. Її керманич султан Магомет IV у своїй ставці прийняв союзників: кримського хана Селіма I Гірея та гетьмана України П. Дорошенка, які привели сюди свої війська, вручив останньому гетьманську булаву і надіслав послів щодо капітуляції Кам'янця.

З 15 серпня розпочато облогу Кам'янця, з 19-го – штурми бастіонів Нової і Старої фортець, які тривали до 26 серпня. Міська верхівка пішла на зраду. 27 серпня її представники підписали умови капітуляції. На знак

протесту начальник артилерії майор Геклінг підпалив пороховий склад. Було зруйновано значну частину Старої фортеці. Від вибуху загинув і герой оборони міста подільський шляхтич Юрій-Міхал (Єжи) Володийовський, зідеалізований у відомій трилогії Генріка Сенкевича «Вогнем і мечем», «Потоп», «Пан Володийовський» та у фільмі Єжи Гоффмана «Пан Володийовський». На території Петропавлівського кафедрального костелу міста є пам’ятний обеліск, присвячений цим подіям.

2 вересня 1672 р. султан Магомет IV в’їхав у Кам’янець через Руські ворота і прибув до кафедрального костелу, невдовзі перетвореного на мечеть. Уперше в місті замість звичного переклику дзвонів пролунав голос муедзина. Настало 27-річне панування турків на Поділлі, яке було перетворено на адміністративну одиницю – Подільський ейялет (пашалик) із центром у Кам’янці. Бейлербеєм (губернатором) призначили Галіль-пашу. Згідно з умовами Бучацького договору шляхта втрачала право на володіння маєтками, селяни ставали особисто залежними.

У Кам’янці розмістилася велика залога (6 тис. чол.), половину якої становили яничари. Навесні 1673 р. турецька влада розпочала відбудову Старої фортеці та міських укріплень.

27 років турки грабували і руйнували місто. Населення Кам’янця скоротилося майже у 10 разів, із 800 житлових будинків загарбники знищили 600, залишилися тільки 48 кам’яних і 123 дерев’яні споруди, вивезено до Туреччини понад 100 возів коштовностей, забрано 800 хлопчиків у яничари, багато жінок – у турецьке рабство. За наказом султана здійснено примусове переселення вірмен та євреїв міста у віддалені куточки Османської імперії. Занепали ремесло і торгівля.

У 1699 р. за Карловицькою мирною угодою Поділля з Кам’янцем повернуто Польщі. Про часи турецької окупації збереглася легенда про «золоту карету» і турецькі скарби, які, залишаючи місто, загарбники нібито заховали на дні Смотрича під замковим мостом. На початку 1990-х років русло річки в цьому місці було перекрито і проведені розкопки, які виявилися

марними, а легенда продовжує будити уяву скарбошукачів, багатьох кам’янчан та туристів. Досі у місті поширена назва замкового мосту, що з’єднує фортецю з Старим містом, як «турецького». Це пов’язано з тим, що саме турки дерев’яний міст замінили кам’яною кладкою, яка збереглася до сьогодення. Нарешті, найвидатнішою пам’яткою того часу став нині діючий римо-католицький кафедральний собор св. Петра і Павла. Взявши Кам’янець, турки одразу перетворили храм у мечеть, прибудувавши до його стіл мінарет заввишки 40 м. з 146 східцями спіраллю в середині. Коли ж була відновлена у місті польська влада, то вона, відновивши діяльність собору, залишила при ньому мінарет, увінчавши його дерев’яною постаттю Богородиці, яку в травні 1756 р. замінили на 4,5-метрову мідно-срібну, привезену єпископом Миколою Дембовським з Данціга (Гданська). Відтоді Мадонна стоїть на золотій кулі з півмісяцем та змією і стверджує перемогу християнства над ісламом. Чи є ще у світі таке поєднання християнського собору з мінаретом?

У серпні 1711 р. Петро I, повертаючись з Прутського походу, завітав до Кам’янця. Його цікавили укріплення міста та замок. Він був настільки зачарований побаченим, що провів тут два дні замість запланованого одного. Про візит російського імператора нагадує випадок з ним. Проїжджаючи в місто через браму вежі Стефана Баторія (Кушнірська) в нього протягом зірвало головний убір. «Ну й вітряно ж у вас», - здивувався самодержець. З цього часу ця брама називається «вітряною».

Майже все XVIII ст. Кам’янець відбудовувався після турецького панування. Польський сейм був змушений у 1701 р. звільнити населення від податків на 10 років, виділив певні кошти на відбудову міста. Зазнали реконструкції фортеця, міські укріплення, вежі, Західна брама, комплекс будинків для військового гарнізону. Усіма цими роботами керували відомий фортифікатор, генерал артилерії Християн Дальке, який перебував у Кам’янці з 1737 по 1761 рр., та інженер і комендант міста генерал-лейтенант Ян де Вітте (голландець за походженням, помер у 1785 р.). У місто повернулися польська знать, василіанські, домініканські, тринітарські монахи, які

спорудили свої костели. З 1748 р. місто стало центром православної єпархії, єпископи якої носили титул подільського брацлавського.

Водночас у XVIII ст. відбулися соціальні зміни в місті. Руське (українське) населення було позбавлено самоврядування, занепала вірменська община, влада зосередилась у руках польської адміністрації, фортеця перетворюється на в'язницю для учасників гайдамацького руху, а майдан перед ратушею став місцем їх страт. У 1734 р. вчинено жорстоку розправу над учасником гайдамацького руху І. Клобуцьким, 1747 р. тут було повішено ватажка подільських гайдамаків Клеофаса.

9 липня 1791 р. останній польський король Станіслав-Август відвідав Кам'янець. На честь його приїзду було збудовано за римським ордером Браму (Тріумфальну арку) до кафедрального костелу св. Петра і Павла, яка збереглася до наших днів і включена до переліку ЮНЕСКО світової історико-архітектурної спадщини. З того часу існує повір'я, що прохід брамою сприяє здійсненню бажань.

Після другого поділу Польщі Поділля ввійшло до складу Російської імперії. Імператриця Катерина II, оцінюючи значення Кам'янця в її планах, констатувала: «Сей важный город необходимо надлежит иметь в руках наших и чем скорее то учинится, тем будет полезнее, ибо с покореним оного все кончится и пребудется спокойно». Місто без бою капітулювало російським військам. 21 квітня 1793 р. начальник гарнізону маршал Злотніцький приніс присягу на вірність Росії та передав ключі від замку та міста російському командуванню. Ця подія була відзначена 101 пострілом фортечних гармат Кам'янця.

У 1795-1797 рр. м. Кам'янець-Подільський – центр Подільського намісництва, у 1797-1917 рр. – Подільської губернії. Тут функціонували канцелярія подільського губернатора і губернське правління (аж до початку Лютневої революції 1917 р.), поліційні, судові та інші установи. Міським гербом стало сяюче сонце з 16 променями на блакитному тлі й золотим хрестом над ним.

З-поміж гучних подій першої половини XIX ст. у Кам'янці варто відзначити візит царя Олександра I (24-26 квітня 1818 р.), під час якого від урочистої ілюмінації виникла велика пожежа, у тому числі постраждала Ратуша. 23-24 вересня 1842 р. до Кам'янця прибув імператор Микола I. Він оглянув місто, відвідав гімназію та інші губернські установи, зустрівся з місцевим керівництвом та дворянством. Загалом місто своєю інфраструктурою, скупченістю, поганим транспортним зв'язком з регіонами імперії не задовольнило вимог царя. Постало питання про можливе перенесення губернського центру до Вінниці. Щоб уникнути цього, місцева влада зобов'язалась розширити межі міста, збудувати Новий міст, прокласти нові дороги, спорудити потужний православний собор. Реалізація цих проектів затяглася до 80-х років XIX ст.

У 1845 р. в місті працювало 15 майстерень-мануфактур, активізувалися економічні зв'язки з іншими регіонами України і Росії. Кам'янецька фортеця втратила своє військово-стратегічне значення і з 1812 р. повністю перетворена на в'язницю. В ній у 1814-1823 рр. тричі був ув'язнений відомий подільський опришок Устим Кармалюк. У березні 1823 р. він здійснив невдалу спробу втечі, після якої його було покарано на кам'янецькому майдані 101 ударом батога, тавровано розпеченим залізом і заслано на довічну каторгу в Сибір. Проте влітку 1826 р. Кармалюк тікає з Тобольська і знову зі своїм згоном наводить жах на подільське панство (до загибелі в 1835 р.). Папська вежа фортеці, в якій ув'язнювався опришок, з того часу в народі прозвали Кармалюковою.

У XIX ст. починаються позитивні зрушення в розвитку культури. З 1806 р. у місті важливим осередком освіти, науки і духовності стала Подільська православна семінарія, з 1807 р. почала працювати Подільська губернська друкарня, 1833 р. відкрито першу російську чоловічу гімназію, для якої в 1841 р. у Старому місті споруджено нове триповерхове приміщення класичного типу (нині тут знаходиться історичний факультет місцевого національного університету), з 1838 р. стали видаватися «Подольские

губернские ведомости», у з 1862 р. почали виходити «Подольские епархиальные ведомости», з 1865 р. запрацювала перша книгарня, був заснований Комітет для історико-статистичного опису Подільської єпархії, який до початку ХХ ст. перетворився в Подільське церковне історико-археологічне товариство – центр краєзнавчого руху та регіональних досліджень у регіоні.

У жовтні 1846 р. у місті перебував Тарас Шевченко. Увагу поета привернули народні пісні, перекази та легенди краю. У Кам'янці поет заприятелював з учителем чоловічої гімназії Петром Чуйкевичем – збирачем подільського фольклору. Саме він записав в альбом Т.Г. Шевченка три народних пісні, зокрема «Ой, Кармалюче, по світу ходиш». Вони послужили матеріалом для повістей «Близнецы», «Варнак». У 1850-х рр. у духовній семінарії навчалися С. Руданський, А. Свидницький, К. Шейковський, які збирали на Поділлі український фольклор, а згодом стали відомими письменниками та шевченкознавцями.

У 1874 р. відбулися урочистості з нагоди побудови і відкриття нового міст через р. Смотрич, довжиною 136 м та висотою 38 м, що зв'язав Нове і Старе місто. З'являється новий район забудови із земською лікарнею, духовною семінарією, Маріїнською і Славутинською жіночими гімназіями, міською управою, банком, казенною палатою, т. зв. гунськими криницями. У 1881-1882 рр. у місті жив і працював письменник-народник Г. Мачтет, перебували М. Старицький і М. Коцюбинський.

30 січня 1890 р. за ініціативою Ю. Сіцінського, М. Яворовського, Й. Ролле та інших відомих краєзнавців засновано Єпархіальне давньосховище старожитностей, який став найдавнішим історичним музеєм України, що функціонує сьогодні.

Події російської революції 1905-1907 рр. не оминули Кам'янець. У 1905 р. тут відбувалися масові страйки. У січні 1906 р. у місті постало українське товариство – Подільська «Просвіта», її засновниками та діячами були лікар К. Солуха, вчителі В. Стиранкевич, С. Іваницький, священик та історик Ю.

Сіцінський, книжка якого «Город Каменец-Подольский» і нині популярна серед істориків-краєзнавців. Незважаючи на заборону самодержавної влади та репресії «Просвіта» вперше 1906 р. у місті вшанувала творчість Т.Г. Шевченка, згодом у 1911 р. 50-ті роковини з дня його смерті, а в 1914 р. – 100-річчя від дня народження Великого Кобзаря.. У 1907 р. на вимогу «Просвіти» та демократичного духівництва у Подільській семінарії відкрито українознавчу кафедру, яка забезпечувала вивчення історії України та української літератури.

Напередодні Першої світової війни за рівнем розвитку промисловості і торгівлі Кам'янець посідав четверте місце в губернії. Із введенням в експлуатацію залізничної лінії Проскурів-Кам'янець (1914), Кам'янець-Ларга (1916) склалися умови для розширення економічних зв'язків з іншими містами і губерніями України. Із спорудженням у 1912 р. невеликої електростанції у місті з'явилося електроосвітлення.

З початком Першої світової війни територія Поділля стала ареною воєнних дій. 18 липня 1914 р. у Подільській губернії оголошено воєнний стан. 4 серпня цього ж року австро-угорські війська захопили Кам'янець. Але наступ 8-ї російської армії, якою командував генерал О. Брусилов, примусив австрійські частини 6 серпня залишити місто і відступити за Збруч.

У 1915 р. у місті розташовувалися штаб 9-ї армії генерала П. Лечицького, а з 1916 – по липень 1917 рр. – штаб Південно-Західного фронту генерала О. Брусилова, тилові військові установи, польові шпиталі.

Під впливом подій Лютневої революції 1917 р. у місті 25 березня було обрано Раду робітничих депутатів, більшість в якій належала російським меншовикам. Поновила роботу кам'янецька «Просвіта».

26 жовтня 1917 р. у Кам'янці-Подільському встановлено владу Рад. 28 лютого 1918 р. українські військові частини, які підтримували Українську Центральну Раду, захопили Кам'янець і обеззброіли більшовицькі формування.

Після квітневого гетьманського перевороту 1918 р. у місті з'явилися нові органи влади. Місцева «Просвіта», громадськість міста і краю почали наполегливо вимагати від уряду Гетьманату відкриття у Кам'янці вищого навчального закладу. Зрештою, 17 серпня 1918 р. П. Скоропадський підписав указ про заснування Кам'янець-Подільського державного українського університету, урочисте відкриття якого відбулося 22 жовтня цього ж року. Подія сприймалася як загальноукраїнське свято. Незмінним ректором закладу був видатний діяч української революції та церкви, вчений Іван Огієнко. Університет мав 5 факультетів, навчалося у 1920 р. 1400 студентів, працювали 65 викладачів, з яких такі видатні українські вчені, культурні та політичні діяч, як Д. Дорошенко, В. Винниченко, В. Біднов, П. Бучинський, П. Клименко, М. Драй-Хмара, Ю. Сіцінський та ін. На початку 1921 р. університет розформували і на його базі створили самостійні вищі навчальні заклади – інститут народної освіти та сільськогосподарський інститут. Нині це Національний університет імені Івана Огієнка і Подільський державний аграрно-технічний університет.

У листопаді 1918 р. влада в Кам'янці перейшла до Директорії УНР. Під натиском більшовицьких військ на початку лютого 1919 р. Директорія і уряд УНР залишили Київ і, мігруючи на захід, 11 березня зосередили діяльність у Кам'янці-Подільському.

У кам'янецький період Директорії УНР сталися події, що мали вплив на перебіг української визвольної боротьби. 22 березня 1919 р. у Кам'янці постав Комітет охорони республіки у складі В. Чехівського (екс-прем'єр-міністр уряду УНР), І. Мазепи (майбутній голова уряду), В. Голубовича та ін. Комітет узяв владу в місті у свої руки, направив до установ комісарів, заборонив виїзд міністерств, розіслав охорону на всі важливі об'єкти, намагався залагодити розбрат у військах. За наполяганням С. Петлюри комітет 28 березня саморозпустився, а 9 квітня 1919 р. було відправлено у відставку уряд С. Остапенка.

17 квітня 1919 р. більшовицькі військові частини зайняли Кам'янець і вчинили у місті червоний терор. 3 червня 1919 р. українці штурмом взяли місто, і 6 червня сюди знову повернувся уряд УНР. Відтоді Кам'янець упродовж п'яти місяців був державним і політичним центром УНР. 10 червня до міста прибув голова Директорії, Головний отаман С. Петлюра. Щоб стримати наступ більшовиків, С. Петлюра звернувся по допомогу до диктатора Західноукраїнської Народної Республіки Є. Петрушевича. 5 липня було досягнуто домовленість про злиття Української галицької армії (УГА) і армії УНР. На Поділля прибуло 50 тис. старшин і стрільців Української Галицької армії. До Кам'янця перебрався Є. Петрушевич. Проте хід громадянської війни був не на користь УНР. 15 листопада 1919 р. Кам'янець зайняли польські війська. Український уряд залишив місто, призначивши своїм представником у ньому міністра віросповідань, ректора університету І. Огієнка. На посаді головноуповноваженого уряду УНР він перебував до 8 липня 1920 р. і всіма засобами захищав українські інтереси, а жителів міста - від утисків з боку польської влади.

До кінця червня 1920 р. уряд УНР повернувся до Кам'янця. 7 липня сюди прибув С. Петлюра. 14 жовтня тут востаннє з'явилася Директорія. 16 листопада 1920 р. червоні частини остаточно заволоділи містом і утвердили радянську владу. За висловом відомого сучасного історика С. Литвина: «Давнє місто над Смотричем залишилося в історії як цитадель в Українській державі XX ст., остання столиця УНР».

З губернського міста Кам'янець став у 1923 р. центром Кам'янецької округи. Упродовж 1921-1925 рр. були відбудовані майже всі підприємства міста. На 1 лютого 1921 р. у місті мешкало 26,6 тис. чол., 1926 р. – 31 тис., за даними всесоюзного перепису 1939 р. – 36,4 тисячі.

У 1920-ті роки у Кам'янці-Подільському зосередилося велике коло наукової, освітньої, медичної, культурницької інтелігенції, яка працювала в місцевих інституті народної освіти, сільськогосподарському інституті, низці технікумів, художньо-промисловій школі тощо. Багато представників її у

період національно-визвольних змагань брали активну участь у національно-культурному житті регіону, спираючись на раніше накопичений досвід, відігравали ініціативну роль в суспільному житті того часу, насамперед в історико-регіональних дослідженнях та краєзнавчому русі. 23 березня 1928 р. уряд радянської України прийняв рішення про проголошення замку-фортеці в м. Кам'янці-Подільському державним історико-культурним заповідником. Водночас були відкриті кінотеатр ім. Войкова, міський стадіон, упорядковано парки і сквери.

Проте радянський режим посилював терор. На початку 20-х рр. влада почала силоміць вилучати церковні цінності храмів Кам’янця-Подільського. Коли віруючі заходилися рятувати храми, на розправу з ними кинули озброєних солдатів і кінноту. Улітку 1929 р. був організований судовий процес за сфабрикованою справою «Спілки визволення України», за якою заарештовали багатьох відомих науковців і пелагів міста: В. Гериновича, Д.Богацького, Ю.Сіцінського та ін. У 1932-1933 рр. кам’янчани зазнали значних продовольчих труднощів. Хліб на добу отримували за картками. До цього додався наступ влади на релігійні громади. У 1932-1936 рр. режимом знищено такі пам’ятки історичної архітектури: Казанський кафедральний собор, Вірменський Миколаївський костел, Іоанно-Предтеченську церкву, Свято-Троїцьку соборну церкву, собор Олександра Невського, Кармелітський костел, а духівництво було репресовано.

У зв’язку з побудовою укріпрайонів уздовж Збруча і Дністра, Кам’янець-Подільський з 1935 р. став режимним прикордонним містом. З нього вивели вглиб України інститути і технікуми, окремі підприємства, що негативно позначилося на розвитку міста.

22 вересня 1937 р. було утворено Кам’янець-Подільську область з центром у Кам’янці. Саме в цей час кульмінація політичних репресій режиму проти власного народу. Тільки в м. Кам’янці-Подільському в 1937-1938 рр. було безневинно розстріляно 6516 осіб так званих «ворогів народу». З квітня

1941 р. центр Кам’янець-Подільської області перенесли до Проскурова (з 1954 р. м. Хмельницького).

З початком Великої Вітчизняної війни фашистські літаки бомбардували Кам’янець 29 червня і 3 липня 1941 р. від чого найбільше постраждало Старе місто. 10 липня в місто вдерлися німці. Здійснюючи політику геноциду, загарбники відвели Кам’янцю-Подільському жахливу роль одного із центрів знищення євреїв, у т. ч. депортованих з інших країн Європи. Упродовж 1941-1942 рр. було розстріляно 85 тис. осіб. Серед них євреї, радянські військовополонені, учасники антифашистського опору. Визволення міста пов’язано з Проскурівсько-Чернівецькою операцією, проведеною військами 1-го Українського фронту під командуванням Г.К. Жукова на весні 1944 р. 26 березня з боями місто було звільнено від окупантів і цим самим завершилося оточення великого військового угрупування ворога між Проскуровим і Кам’янцем-Подільським. З 26 березня по 1 квітня німецькі дивізії безперестанно штурмували місто над Смотричем, щоб вирватися з облоги. Завдяки героїзму воїнів і кам’янчан, які їм прийшли на допомогу, знову взяти Кам’янець загарбники не змогли.

В результаті військових дій було зруйновано центральну частину міста, залізничну станцію, швейну фабрику, поліклініку, будинки освітньо-культурних закладів, багато історичних пам’яток і 25 відсоток житлового фонду.Після німецької окупації у місті залишилося 11 тисяч мешканців, які одразу взялися за відбудову постраждалого міста. До 1945 р. уже стало до ладу 27 підприємств, всі освітні і культурні заклади, відновлено інфраструктуру. Впродовж 1944-1950 рр. будівельники відремонтували 228 будинків площею 11 тис. м^2.

Демократичні процеси, що охопили країну наприкінці 80-х рр. не оминули Кам’янець-Подільський. У1991 р. у місті відбувся загальноміський референдумі за відродження незалежної Української держави. 18 серпня 1992 р. на головній площі міста демонтовано пам’ятник Леніну, а невдовзі здійснено перейменування вулиць і майданів. Долаючи перепони та

труднощі, економіка міста перейшла на ринкові відносини, пройшла суцільна приватизація підприємств та власності, сфера послуг, вся торгівля з державної стали приватною, утвердилися нові форми господарювання та розвитку банківської системи, середнього і малого бізнесу, розгорнулося масове приватне житлобудівництво за євростандартами. Враховуючи все зростаючий потік туристів, у місті збудовані п'яти-чотиризіркові готелі «Клеопатра», «Гетьман», «Амадеус», «Ксенія», «Гала готель», «7 днів» та інші.

Кам'янець-Подільський і сьогодні залишається містом молодих. Адже тут навчається майже 30 тисяч учнів та студентів, які здобувають середню і вищу освіту у 18 загальноосвітніх школах, Національному університеті імені Івана Огієнка, Подільському аграрно-технічному університеті, в аграрному, будівельному, індустріальному, податковому, харчовому коледждах.

За останні десятиліття місто над Смотричем розбудувалося, обновилося, погарнішало як в центральній частині, так і в мікрорайонах. Проведені значні реставраційні роботи на історико-культурних пам'ятках Старого міста та замку-фортеці. Тут працюють з 1998 р. Національний історико-архітектурний заповідник «Кам'янець», з 1996 р. – Національний природний парк «Подільські товтри», державний історичний музей-заповідник та в його складі художня галерея. В приміщенні колишньої Ратуші, крім музейних експозицій, обладнано залу магдебурзького права XVI-XVII ст., в якій нинішня мерія проводить урочисті заходи, відбуваються міжнародні та всеукраїнські наукові конференції та симпозіуми. Замок-фортеця потрапив у всеукраїнському конкурсі до складу «7 історичних чудес «України», а смотрицький каньйон – до складу «7 природних чудес України». Старе місто і фортеця стали центром проведення щорічних свят міста Кам'янця-Подільського, міжнародних фестивалів «terra heroica», слов'янських культур, фольклорно-етнографічних та інших, тут відбуваються концерти під відкритим небом, ярмарки для потреб кам'янчан, туристів і гостей.

Сьогодні Кам’янець-Подільський є окрасою України. Це місто-музей, літопис якого пишеться багатьма поколіннями.

ЛЕКЦІЯ 2
ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ, ЯК ОСНОВИ НАЦІОНАЛЬНИХ КУХОНЬ ПОДІЛЛЯ

(2 год)

1. Історичні аспекти розвитку української кухні.
2. Особливості української кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
3. Звичаї нашого народу. Страви української кухні. К.: Генеза, 2019. 192 с.
4. Колошова С. Всеобщая кулинария. Древние традиции и современные рецепты. – М.: Эксмо, 2006. 512 с.
5. Єрьоменко Г. В. Українська кухня / Г. В. Єрьоменко. – Х., 2011.
6. Українські страви / Упорядник Фік Б. Н. — Харків : Світовид, 2002.

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. – Буенос-Айрес, 1959. Т. 2, С. 449.
2. Украинская кухня (Серия: Кулинарное искусство народов мира; Худо. В.М.Мирошниченко, - Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. – 335 с.

Цивілізацію в усій різноманітності її реалізації годі собі уявити без мистецтва кулінарії. Святкові й щоденні страви не тільки покликані вгамовувати голод і насичувати організм потрібними елементами, а й незримо поєднують тих, хто готує та споживає їжу, з культурою, традиціями та історією певного народу. З етнологічних досліджень відомо, що емігранти навіть у третьому поколінні зберігають прихильність до страв національної

кухні, хоч багато хто з них уже й не знає мови та культури своїх дідів. Сила рідних страв буває міцніша за інші культурні елементи.

«Людина тричі дивна буває: коли народжується, одружується й помирає», — кажуть українці. І кожен з цих знакових моментів людського життя супроводять обрядові страви. Та й інші важливі події, викликані радістю чи перевиті смутком, рідко коли обходяться без споживання їжі.

Мистецтво кулінарії — це великий скарб, який треба берегти й примножувати. За тисячоліття свого розвитку українська кухня збагатилася багатьма продуктами, засвоїла чимало нових способів приготування страв, перейняла від інших народів не один десяток рецептів. Проте їй удалося зберегти неповторність і своєрідність, завдяки чому багато страв української кухні здобули світове визнання.

Українська кухня пройшла тривалий шлях розвитку. Деякі його етапи губляться в сивій давнині, але з певністю можна сказати, що основи національної кухні закладено ще в протоукраїнський період. Ще в часи трипільської культури (5 тисяч років тому) на території сучасної Правобережної України місцеве населення вирощувало пшеницю, ячмінь і просо. Цю традицію сприйняли східнослов’янські племена, на основі яких згодом і сформувався український етнос. Значно пізніше, десь тисячу років тому, тут стали культивувати жито.

Княжа доба (IX—XIV ст.). Формування українського етносу почалося після розпаду праслов'янської етномовної спільності в середині I тисячоліття н.е. Унаслідок поступового об’єднання племінних союзів полян, деревлян, волинян, уличів, тиверців, білих хорватів, сіверян та ін. на межі VIII—IX століть виникла могутня держава Русь, до складу якої спочатку ввійшли тільки суто українські землі — Київщина, Чернігівщина й Переяславщина. На теренах Середньої Наддніпрянщини також виник політичний, культурний і господарський центр держави — Київ. Таким чином, Русь фактично була ранньою Українською державою.

Пізніше вона приєднала всі землі східних слов’ян, багатьох балтійських

і фіно-угорських племен, перетворившись на типову поліетнічну середньовічну імперію.

В умовах спільного державного організму відбувалося зближення й консолідація різних племен і народів. Проте повного злиття в один етнос — так звану давньоруську народність — не відбулося. Виникнення окремих східнослов'янських народностей відбувалося не внаслідок поділу згаданої давньоруської народності на три частини, а шляхом консолідації кількох суміжних і близькоспоріднених груп східнослов'янських територіально-племінних об'єднань (споконвічної Русі-України, полоцько-смоленського ареалу, Ростово-Суздальської землі) у культурно-етнографічні масиви. На теренах сучасної України цей процес відбувався у двох регіонах: на Середній Наддніпрянщині та на галицько- волинських землях. Після занепаду Київської Русі в XIII столітті Галицько-Волинське князівство на ціле століття стало спадкоємцем української державності й політичним центром усієї Давньої України.

Наприкінці XIII століття українська народність уже сформувалася. При цьому вона мала дві гілки: галицько-волинську, що зберегла за своїми землями традиційну назву Русь, та наддніпрянську, для якої з кінця XII століття закріпилася назва Україна (уперше згадано в історичних джерелах 1187 року, первісне значення слова — «окреме князівство, край»). Згодом другу назву стали вживати щодо всієї української етнічної території.

Значний етнічний простір українського народу, різні природно-кліматичні умови зумовили широкий асортимент продуктів харчування, що гармонійно поєднував продукти рільництва й скотарства, городництва й рибальства. Помітний вплив на традиції харчування справило прийняття в Україні-Русі християнства східного взірця. Пости, які охоплювали більшу частину року (192-216 днів), поділили їжу на пісну та скоромну. Великий піст перед Великоднем триває сім тижнів, від двох до шести — Петрівка (Петрів піст), два тижні — Спасівка (Успенський піст), шість тижнів — Пилипівка (Різдвяний піст). Крім того, під час м'ясниць (періодів між постами) треба

було утримуватися від споживання скоромної їжі в середу та п'ятницю.

Традиційна їжа давніх українців відбивала характер хліборобства. Провідне місце в харчуванні посідали хлібні, борошняні, круп'яні страви.

Різноманітність способів приготування став була зумовлена регіональними традиціями, проте скрізь використовували для приготування їжі українську варисту піч, яка попри певні регіональні відмінності має універсальні властивості: у ній можна варити, тушкувати, смажити, пекти, сушити.

В Україні-Русі щоденним хлібом був житній. Слово «жито» в ту добу мало таке широке значення, що ним називали й хліб, і їжу взагалі. У неврожайні роки аж до середини XX століття доводилося пекти хліб не тільки з житнього борошна, а й з домішками ячмінного, висівок, картоплі, буряків, лободи й навіть жолудів.

Українці здавна відомі як хліборобський народ. Хліб у традиційній українській кухні споживають у великих кількостях з різними травами: борщами, юшками, вареною та свіжою городиною, садовиною, м'ясом, салом і навіть з кашею. Про найдавніший вид хліба — прісні коржі (пряжьмо, опрісноки) — до нас дійшли відомості з літописів. Проте найпопулярнішим хлібом в Україні був виготовлений на розчині, заквасці (учинений, або дріжджовий). Учинений хліб уміли випікати ще мешканці Стародавньої Ольвії та інших квітучих грецьких полісів Північного Причорномор'я. Напевно, звідти культуру приготування дріжджового тіста перейняли скіфи-хлібороби, а згодом від скіфів вона прийшла й до протоукраїнських племен. Упевнено можна твердити, що давні українці вже в IX-X століттях вміли готувати дріжджове тісто.

Хліб в українській культурі здавна став символом добробуту, гостинності, неперервності життя. Упродовж тисячоліть він був сакральним предметом. Навіть у наш час люди, виховані в традиційній культурі, уважають за гріх не доїсти шматок хліба, якщо ж хліб падає на землю, то його підіймають, чистять від пилу й цілують. Жоден з важливих українських

обрядів не може обійтися без хліба: він супроводить людину під час справляння родин, хрестин, сватання, весілля, відбування похорону, поминання. Руку того, хто дає паску іншій людині як подарунок під час великодніх свят, також побожно цілують. Для того щоб дістати борошно, зерно віють (пересівають), а потім мелють. Ще в першій половині ХХ століття, а подекуди й пізніше, окрасою багатьох сіл і містечок України були водяні млини, перші згадки про які дійшли до нас з XIII століття. Класичний український пейзаж годі собі уявити без вітряків, що з’явилися на теренах України дещо пізніше. На Гуцульщині колись використовували й ручні млини. Проте найдавнішим «хатнім» млином були ручні жорна, що в деяких місцевостях, скажімо, на Поліссі, не втратили своєї актуальності навіть у середині минулого століття.

Поділ хліба на ґатунки ґрунтується й на відмінностях у сировині (борошні), і на технології приготування, і на розмірі буханців у різних регіонах України. Якість борошна залежить від способу млива й розсівання. Борошно дуже тонкого млива, звільнене від решток оболонок (висівок), називають висіяним. Крім цього, існує й поняття питльоване борошно, що має те саме значення. Заслужену славу здобули такі сорти національного хліба, як пшеничні паляниці, калачі та різноманітна здоба. У сучасній українській кухні використовують зазвичай пшеничне борошно, значно рідше — житнє, гречане, вівсяне, кукурудзяне та ячмінне. У давнину українці в несвяткові дні їли переважно житній хліб, у південних і східних регіонах — пшеничний, у горах — вівсяний, на Покутті, Буковині та в деяких причорноморських місцевостях — кулешу (мамалигу) з кукурудзи. У прадавні часи та в голодні роки ХХ століття борошно виготовляли з насіння лободи та деяких інших рослин, що нині не культивовані для споживання.

Різні ґатунки борошна по-різному використовують у кулінарії. Борошно поділяють на ґатунки залежно від величини крупинок, що утворюються після млива збіжжя та просіювання борошна крізь сито.

Пшеничне борошно використовують, як правило, для кулінарних і

кондитерських цілей, житнє — для випікання хлібобулочних виробів.

Під час зберігання борошно треба періодично підсушувати, викладаючи тонким шаром на аркуші чистого паперу або на полотно.

Якщо борошно заражене шкідниками, то його треба просіяти, прогріти й до кожної торбинки покласти 1-2 зубчики нечищеного часнику. Торбинки найліпше розмістити в дерев'яному ящику. Щоб надати виробам з борошна неповторного аромату, торбинки з борошном пересипають сухими квітами нагідок, листям кардамону, чебрецю, полину.

З літописів та археологічних розкопок довідуємося про багатство й різноманітність їжі давніх українців. Крім продуктів переробки збіжжя та різної городини (капусти, ріпи, цибулі, часнику), до раціону входило м’ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів) і птиць (курей, гусей, качок, голубів), а також дичина (тетереви, рябчики). Полювали найчастіше на вепрів, зайців. Маємо відомості, що українці в ту добу споживали молоко, коров’яче масло й сир.

З прісного тіста виготовляли галушки та інші вироби. Відомі ще з тих давніх часів затірки, які готували з крутого підсоленого пшеничного тіста, що розтирали з борошном у дерев’яних ночовках дерев’яною ложкою, кописткою або рукою доти, доки не утворювалися кульки завбільшки з горошину. їх варили в окропі чи молоці, часом — у бульйоні. Споживали затірку з олією, маслом, смальцем, із засмажкою, для приготування якої цибулю й моркву обсмажували на олії, та без неї.

Найвідомішими солодкими й обрядовими стравами були кутя, яку й у наш час готують на Різдво, узвар. З малини й журавлини варили узварець. Традиційними українськими стравами були киселі та кваші, які виготовляли шляхом запарювання борошна різних сортів та додавання інших складників.

Предки українців виготовляли за допомогою бродіння багато напоїв: мед різних сортів, пиво, квас і виноградне вино.

До найдавніших і найвідоміших слов’янських страв належать каші, які готували з пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса. Каша могла бути рідкою

або густою. З прадавніх часів ця страва була ще й обрядовою, бо її приносили в жертву богам, щоб забезпечити їхню прихильність. У пізніші часи це трансформувалося у звичай, відповідно до якого дівчата закопували горщик каші на своїй вулиці для приваблювання парубків. Відтоді про місце, до якого часто навідуються люди, стали казати, що там каша закопана.

З городніх рослин найбільше споживали капусти (свіжої та квашеної), багато їли буряків, огірків, ріпи, редьки, цибулі та часнику.

З прадавніх часів в Україні-Русі вирощували яблука, груші, сливи, з балканського регіону пізніше запозичили волоський горіх. Споживали смородину, брусницю, малину, журавлину тощо.

Під час постів страви готували на олії, яку виготовляли з конопель та льону. Щоправда, у деякі дні обмежувалося навіть і її споживання. Часто неухильне дотримання постів призводило до білково-вітамінного голодування, у людей розвивалася куряча сліпота, навіть цинга. Проте в урожайні роки, коли було досить запасів риби, грибів, бобових, буряків і капусти, пости витримували легше.

Переважна більшість населення мало вживала м’яса, оскільки скотарство було досить малопродуктивним. У народі з тих часів і аж до середини XX століття м'ясні страви вважали святковими.

Страви готували з м’яса великої рогатої худоби й птиці. Конини українці не вживали. Попри церковну заборону вживати в їжу кров забитих тварин дохристиянська традиція приготування кров’янки взяла гору. Цю самобутню страву готують з вимитих і очищених товстих свинячих кишок, які начиняють сирою кров’ю, змішаною з недовареною гречаною крупою, посіченою підчеревиною, сіллю й спеціями.

Як і ковбасу, кров’янку смажать у печі. І досі кров’янка належить до найулюбленіших святкових страв українського народу.

Славнозвісний український борщ так само дуже давній. Щоправда, у ту добу його називали варивом із зіллям. Складником цієї страви колись був борщівник — рослина з гострим листям. Пізніше слово «борщ» стало

означати «юшка з борщівника», і лише згодом воно набуло значення «юшка з буряка й капусти». Юшку, яку раніше називали «юха», готували як відвар з додаванням крупів, гороху та ін. Різні м'ясні та рибні відвари також позначали словом «юха».

Велике значення для харчування давніх українців мала риба. Різноманітні рибні страви значною мірою збагатили раціон пісних днів, оскільки в деякі періоди релігійна практика дозволяла вживання риби.

Уже в добу Київської Русі високо цінували мистецтво приготування їжі.

При княжих дворах і великих монастирях, у багатих родинах страви готували професійні кухарі. Скажімо, уже в XI столітті в Києво-Печерському монастирі було кілька ченців-кухарів.

XIV—XVIII ст. На початку цього історичного періоду внаслідок певних причин українські князівства втратили свою незалежність. Землі, на яких жили українці, перебували у складі різних держав. Спочатку більша частина України опинилася під владою Великого князівства Литовського, за Галичину й Волинь постійно воювали Польща та Литва, Північна Буковина ввійшла до складу Молдовського князівства, а Закарпаття приєднала Угорщина. Після об'єднання в XVI столітті Польського королівства та Великого князівства Литовського в одну державу — Річ Посполиту — більшість територій тогочасної України опинилася в однакових політико-господарських умовах.

Відповідно до Люблінської унії, що відбулася 1569 року, до Польщі відійшли Галичина, Волинь, Поділля, Київщина та частина Лівобережної України.

Через національний і соціальний гніт на українських землях не раз спалахували повстання. У XVI столітті виникла Запорізька Січ — оригінальна козацька республіка, яка відіграла важливу роль в історії України. Запорожці харчувалися досить раціонально, адже для того, щоб бути вправним вояком, який щомиті може скочити на коня й кинутися в бій,

потрібні були не тільки військовий вишкіл і сила духу. Важливе значення мав раціон лицарів. За господарство на Січі відповідали курінний отаман і кухар. Поширеною стравою в куренях була саламаха — житнє борошно, заварене на воді й засмажене олією. На обід найчастіше їли тетерю, яку готували на квасі з пшона або житнього борошна. Тетерю заїдали печеною рибою та запивали медом, брагою чи пивом. їли запорожці юшку з риби, куліш із салом або олією, галушки, баранину, дичину. У мирний час після вечері часто грали на сопілках, скрипках, кобзах, співали й танцювали.

Упродовж 1648-1657 років український народ вів Національно-визвольну війну під проводом гетьмана Богдана Хмельницького. Унаслідок цієї війни постала Україна як суверенна козацька держава. Проте становище України було дуже складним.

Її незалежності загрожувала Річ Посполита, для боротьби з якою Богдан Хмельницький вів переговори з Туреччиною, Московщиною, Волощиною, Семиграддям, Швецією. Гетьман звернувся до російського царя Олексія Михайловича з пропозиціями союзу в боротьбі з Польщею. Цар погодився на такий союз і надав допомогу. Відповідно до Переяславської угоди 1654 року частина України ввійшла до складу Російської держави. У правовому плані підписаний договір був не зовсім чітко сформульований, що дало змогу кожній зі сторін трактувати його зміст з урахуванням власних інтересів. Однак незабаром автономія Гетьманщини була істотно обмежена, а цариця Катерина II ліквідувала її зовсім.

Особливо страшною для українського народу була доба Руїни — період, що тривав від смерті Богдана Хмельницького до початку гетьманування Івана Мазепи. Деякі місцевості того часу внаслідок численних воєн були вкрай спустошені, люди з правого берега Дніпра втікали на лівий, де умови для життя були ліпші.

До поділів Польщі наприкінці XVIII століття Правобережжя та Лівобережжя жили незалежно одне від одного. Проте й за таких несприятливих обставин зростали міста, розвивалися ремесла, в окремих

регіонах квітнула торгівля. Усі бурхливі події Визвольної війни та Руїни викликали значний міграційний рух українського населення й привели до стирання багатьох давніх мовно-культурних відмінностей між окремими землями.

Українська культура й мова, незважаючи на регіональні відмінності, вражають своєю цілісністю та багатством.

Архітектура, малярство, музичне мистецтво, освіта тогочасної України розвивалися в руслі європейських традицій. Українські студенти та діячі науки й культури XIV—XVIII століття здобували освіту в центрально- та західноєвропейських університетах, а також у братських школах і в Києво-Могилянській академії — першому східнослов'янському вищому навчальному закладі. В академії навчалися студенти не тільки з України, а й з багатьох країн Східної Європи.

У XV—XVIII століттях відбувався подальший поділ суспільної праці. Поступово розширювався внутрішній ринок, багато товарів вивозили за кордон, посилювалися зв'язки між різними територіями. Особливого значення набувають ярмарки, на яких продавали численні продукти хліборобства, скотарства, бджільництва та ін. Збільшилися посіви гречки, з якої почали виготовляти крупу й борошно. З Центральної Азії через Астрахань козаки завезли до України шовковицю та кавуни. З Америки через Європу потрапляють гарбузи, квасоля, кукурудза й стручковий перець. У XVIII столітті відбувається інтенсивна колонізація земель Півдня, унаслідок чого етнічна територія українського народу значно розширюється.

У цей час різко окреслюються відмінності між кухнею простого народу та кухнею гетьмана, магнатів, козацької старшини, церковних ієрархів. Верхні прошарки суспільства споживали вишукані страви, часто орієнтувалися на європейські впливи, оскільки зв'язки між Україною та іншими країнами були досить жвавими й розгалуженими. Треба також мати на увазі, що магнати, а також часто й шляхта, зрікалися своєї культури й мови, переходили в римо-католицьку віру, переймаючи смаки, які панували

в тодішньому польському (угорському) середовищі. У магнатів, заможної шляхти дуже часто кухарями були чужоземці, що прищеплювали традиції своїх країн.

Запозичували українці деякі страви й зі східних країн, бо контакти з турками й кримськими татарами були дуже інтенсивні (хоч і не завжди мирні). Саме з цієї пори до нас дійшли відомості про те, що на українських ярмарках почали продавати «сорочинське пшоно».

Юшки з бобовими, крупами, городиною, борщі — скоромні (з м’ясом чи птицею або затовчені салом) або пісні (заправлені конопляною, лляною чи горіховою олією), — так само, як і каші, становлять основу харчування простолюду. Славилася українська кухня різноманітною випічкою: паляницями, короваями, пиріжками, пампушками. Улюбленою стравою були голубці, що в ті часи готували здебільшого з пшона, та галушки, які могли готувати з пшеничного, пшенично-гречаного або гречаного борошна. Варені на воді галушки зціджували й заправляли смаженою цибулею з салом (у скоромні дні) або олією (у піст). їх варили ще й на молоці або в юшці, споживали разом з рідиною. Галушки не втратили своєї популярності й досі, ставши разом з борщем і варениками знаковою стравою української кухні.

Святковою й обрядовою стравою українців з прадавніх часів були вареники — страва з вареного тіста з начинкою. Залежно від вимог релігійного календаря начинка могла бути скоромною (сир, утробка гречана каша з тельбухами, борошно зі шкварками) та пісною (смажена капуста, мак, калина, вишні, яблука, варені й товчені сухофрукти та ін.). Тісто на вареники робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або борошняної суміші. Його розкачували в руках у вигляді качалки, потім різали на шматочки. З кожного шматочка робили круглі варениці (коржики круглої форми завтовшки 1-1,5 мм), які потім начиняли. Варили страву в окропі, потім виймали вареники ополоником і складали в макітру.

У пісні дні вареники змащували смаженою на олії цибулею, а в загальниці засмажку готували на салі. Вареники з сиром заправляли

сметаною — звідси приказка: «Сметаною вареники не зіпсуєш». У народі побутує жартівлива примовка, яка влучно характеризує процес приготування цієї страви та любов до неї: «Вареники, великомученики, в окропі кипіли, велику муку терпіли, а як ми вас здолаємо, то всіх поз'їдаємо!»

Вареники були окрасою святкового столу, без них не обходилася жодна визначна подія, їли цю страву й на родинах, і на весіллі, і на похороні. «Вареники, пироги — пом'яни нас, Господи», — зауважували українці стосовно ролі цієї страви в національній кухні. Вареники під час обрядових трапез символізують продовження роду.

На Масницю вареники з сиром, змащені сметаною, разом з налисниками й млинцями були обов'язковою стравою. Про роль вареників у цей період казали: «Постійте, вареники, — прийде на вас Масниця!», «Були на Масниці вареники, та в піст на вербу повтікали!» Під час Масниці їли так багато вареників, що в народі склали такий жарт: «Вареники доведуть, що й хліба не дадуть».

Цікаво, що й донині вареники зберегли за собою свої давні обрядові функції. Щоправда, споживати в будень їх стали значно частіше.

У XVIII столітті українці почали вирощувати багато нових культур. Так, кукурудза з'явилася спочатку на південних землях, а згодом поширилася по всій території України. Відтоді мамалига, гойданка, кулеша, лемішка, малай та інші страви, які виготовляли з кукурудзяних круп і борошна, посіли важливе місце в раціоні українців, надто в південному та південно-західному регіонах.

Починають культивувати гарбуз, що походить з Америки. З цього часу гарбузова каша, тушкований, запечений гарбуз стали звичною стравою. З'являються страви з квасолі, спаржі та селери. Вирощують стручковий перець. Солодкий використовують для приготування різних страв, гіркий — як приправу.

З XVIII століття великі площі починають відводити під картоплю, що швидко завоювала любов серед населення. Майже всі перші страви з того

часу готують з картоплею.

З картоплі навчилися виготовляти крохмаль і патоку. На крохмалі стали готувати киселі, а на патоці — солодке тісто.

Значно змінилися страви української кухні після появи соняшника та гірчиці. Соняшникова олія поступово стає найпоширенішою, а з гірчиці готують приправи до м'ясних страв.

Таким чином, наприкінці XVIII століття українська національна кухня вирізнялася надзвичайно багатим асортиментом продуктів і страв. Верхні прошарки суспільства споживали різноманітну та вишукану їжу, яку часто готували кухарі-іноземці, що запроваджували традиції західноєвропейської кулінарії. Проте загалом чужі впливи в цей час істотним чином не позначилися на харчуванні сільського й міського населення України.

XIX-XX ст. Економічний розвиток України значною мірою гальмувало кріпосництво, що мало чим відрізнялося від рабства. Унаслідок соціального й національного гніту переважна більшість українського населення харчувалася вкрай незадовільно.

Кухарі-чужинці стають законодавцями кулінарної моди. Знать своєю поведінкою, мовою, смаками намагається цілком відповідати ідеалам метрополії — Москви або Відня, де французька й німецька (австрійська) кухні стали еталоном кулінарного мистецтва.

З'являється нове кухонне начиння, нові прийоми теплового оброблення продуктів. Варну піч заміняють голландські плити з духовками й відкритими конфорками, на яких було зручно смажити.

Таким чином, унаслідок об'єктивних історичних обставин у XIX столітті в кулінарії склалися два основні напрями: національний і чужоземний. Традиційна кухня зберігалася й розвивалася в селянському середовищі, серед міщан, у деяких провінційних поміщиків, парафіяльного духівництва.

Чужоземний напрям кулінарії в Україні формували кухарі-іноземці й українці-кухарі, що навчилися готувати страви західноєвропейської кухні. З

цього часу набувають популярності кулінарні книжки, що пропагували тогочасні смаки панівних класів Європи.

У XIX столітті в Україні стали культивувати помідори та баклажани. Помідори вживали у свіжому, квашеному вигляді, додавали до борщів. Баклажани смажили й тушкували, з них почали готувати холодні закуски.

Справжній переворот у національній кухні відбувся, коли в Україні почали культивувати цукровий буряк, з якого стали виготовляти цукор.

Виробництво цукру вплинуло на народну кухню, бо досі для приготування солодких страв українці використовували здебільшого мед. Цукор з тростини завозили з-за кордону, тому цей продукт був дорогий і неприступний для широких прошарків населення.

Унаслідок виробництва й споживання бурякового цукру значно розширився асортимент виробів із солодкого тіста, солодких страв, других борошняних і круп’яних страв.

Вплинула поява приступного цукру й на виготовлення напоїв. Відтепер стали готувати варенухи, наливки, інші напої з використанням цукру.

Експлуатація селян, часті неврожаї, національний гніт навіть після ліквідації кріпосницького права погіршували матеріальний стан більшої частини українського народу, що не сприяло збереженню та розвиткові традицій національної кухні.

XX століття принесло кардинальні зміни в культурне та економічне життя українського народу. У 1917-1920 роках українці зробили відчайдушну спробу відродити національну державність. І хоч Українська Народна Республіка й Західноукраїнська Народна Республіка проіснували недовго, їхній вплив на національну свідомість і розвиток громадської думки був величезним. Дві спустошливі світові війни пройшли теренами України. Справжньою трагедією стали мільйони загиблих і покалічених людей. Голодомор 1933 року забрав життя мільйонів селян. Упродовж усього існування Радянського Союзу людям дошкуляла продовольча криза. Секуляризація суспільства зумовила відхід значної частини населення від

давнього календаря, що регламентував споживання скоромної та пісної їжі впродовж усього року.

Проте й за таких несприятливих умов українська кухня зуміла зберегти свою глибоко народну основу й завоювати нових прихильників у всьому світі. Українські переселенці принесли із собою традиції національної кухні до Росії, США, Канади, Бразилії, Аргентини. У багатьох містах Північної Америки можна знайти українські ресторани, що досить популярні й серед громадян неукраїнського походження.

Різні кліматичні умови та історичні обставини спонукали до вироблення регіональних особливостей у раціоні українців, проте скрізь — від Слобожанщини й до Закарпаття, від Причорномор’я й до Полісся — готують вареники (у західній частині країни їх називають пирогами), варять борщ, кутю, печуть паски, пиріжки, фарбують крашанки, споживають кашу, віддають перевагу свинині.

Українська національна кухня гармонійно поєднує різні продукти тваринного й рослинного походження, використовує багато способів кулінарного оброблення. Традиції, пов’язані зі споживанням їжі, рецептура страв та їхній асортимент ґрунтуються на тисячолітньому досвіді народу.

ЛЕКЦІЯ 3
ЛИТОВСЬКА КУХНЯ НА ПОДІЛЛІ.

(2 год)

1. Історичні аспекти розвитку литовської кухні.
2. Особливості литовської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баженова С.Е. Кулінарна етнологія: навчальний посібник для студентів (напрям підготовки 6.140101 Готельно-ресторанна справа) / С.Е.Баженова. – К-П: Кам’янець-Подільський національний університет ім. І.Огієнка, 2017. 246 с.
2. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
3. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
4. Колошова С. Всеобщая кулинария. Древние традиции и современные рецепты. – М.: Эксмо, 2006. 512 с.
5. Похлебкин В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В.В. Похлебкина. – М.: Центрополиграф, 2007. 975 с.

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Литовська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М. Центрполиграф, 2004.

Литовська кухня (лит. Lietuviška virtuvė) — традиційна кухня литовців. Сформувалась історично в межах Литви й увібрала в себе елементи кухонь сусідніх народів, перш за все білоруської. Також великий вплив на її розвиток мали кулінарні книги росіян, німців, поляків, які друкували в Литві.

Перша литовська кулінарна книга була видана в 1824 році. В свою чергу, литовська кухня взаємно вплинула на білоруську і польську.

Говорячи про литовську кухню, не можна не сказати про два різних напрями, що по-своєму позначилися на її розвитку. Ще в XI – XVIII ст. склалася кухня привілейованих литовських станів (вельможества і шляхти) - так названа стародавня литовська чи старолитовська кухня, розвиток якої потім перервалося. До другої половини і навіть до останньої третини XI в. відноситься початок кухні литовського селянства, фактично не позв'язаної з традиціями старолитовської кухні. Саме ця новолитовська національна кухня має багато загальних рис з кухнями інших народів Прибалтики.

Що ж стосується історично сформованої старолитовської кухні, то вона відрізняється від прибалтійських кухонь як своїми технологічними принципами, так і комбінаціями харчової сировини. Варто врахувати, що цілий ряд створених нею страв увійшов у міжнародну кухню ще в XI ст. як литовські страви. Такі, наприклад, литовський борщ, литовські пельмені (колдунай), литовські гусячі пиріжки й ін. Ці старолитовські страви сильно відрізняються за своєю смаковою гамою і технологією від страв литовської селянської кухні.

Старолитовська кухня – це своєрідний сплав запозичень з російської, литовської, а згодом і польської кухні, доповнених східним (татарським) і західноєвропейським (німецьким) впливом.

Це складне переплетіння різнорідних кулінарних тенденцій залишалося в той же час литовським у тому розумінні, що воно базувалося в основному на місцевій, традиційній литовській харчовій сировині, але одночасно не було національним, оскільки було пристосовано до смаків, потреб, і можливостей литовської знаті, литовського вельможества, багатонаціонального по складу, що володіло незліченними багатствами. Звідси багатство старолитовської кухні, її відома витонченість у технології і часом надмірності по кількості компонентів, що входять до складу окремих

страв (такий наприклад, старолитовський борщ, суп гусячий жемайтський і ін.).

У XIV-XVIст. Литовська держава була одним із наймогутніших могутніх утворень у Східній Європі, мала складну і розгалужену державну структуру, володіло розвитими міжнародними зв'язками, особливо тісними зі східними державами – Золотою Ордою, Кримом, Оттоманською імперією. Не тільки можливості торгового обміну з цими державами і отримання відтіля прянощів і іншої специфічної східної харчової сировини, але і тривале і систематичне проживання в Литві при великокнязівському дворі татарських ханів (у тому числі Тохтамыша IV) і мурзів, вигнаних з Орди, і переселених із Криму кримських татар і караїмів з XI в., а також входження львівських вірмен у литовське військо й охорону великого князя – усе це створювало широкі можливості для впливу східної кухні на старолитовську кухню вельможі знаті і привело зрештою до пристосування східної кулінарної технології і до застосування її до іншої харчової сировини. Так, на основі долмы виникли і поширилися голубці з капусти, свинини, грибів і сметани (замість виноградних листів, баранини, кураги, гранатового соку і курдючного сала), а використання технології приготування мусак призвело до появи таких старолитовських страв з риби, як щука з кислою капустою, щука з хроном і ін. Деякі страви були цілком запозичені зі східної кухні (пельмені, хинал).

З іншого боку, велике значення мало те, що Литовська держава на дві третини складалося з росіян і білорусів. Таким же приблизно по складу було і вельможество, що сформувалося значною мірою з нащадків князів. І це впливало на формування столу тодішньої литовської знаті і шляхти.

Нарешті, власне литовський внесок у старолитовську кухню складався головним чином у насиченні її продуктами лісу – в основному звіроловства і бортництва, звідси широке поширення в старолитовській кухні страв з червоної дичини (вепра, лосини, оленини, ведмедини), а також з болотної водоплавної і лісової дичини. Частка цих продуктів у загальному

складі страв була дуже значною, причому в широкому вжитку було не тільки свіже м'ясо, але головним чином солонина, в’ялена і копчена дичина. У цьому відношенні показовим є те, що Литва вже в XIV-XVI ст. експортувала в’ялену дичину і копчену кабанину в Німеччину й інші країни Західної Європи. Шинка з дикого кабана приймалася в литовській скарбниці замість грошових внесків у XV ст. – настільки високим була якість і схоронність цих продуктів.

Ще більшого поширення тримали в старолитовській кухні продукти бортництва – мед і вироби з нього (браги, медки, пряники і т.д.). І це не дивно. За словами середньовічного літописця, литовським медом "пробавлялася вся Німеччина, Британія й найвіддаленіші країни Європи". Про значення меду в литовському побуті говорить хоча б те, що Литва була єдиною державою Європи, де здавна існувала медяна данина й особливе бортне право, і бортні братерства (общини). Медом литовці заміняли монету.

Усі ці складові частини старолитовської кухні перетворилися протягом XVII - XVIII ст. у єдиний сплав, набувши у цей період також ряд рис польської кулінарії, тому що в XVI-XVIII ст. Литовська держава була складовою Речі Посполитої.

З ліквідацією Речі Посполитої як самостійної держави наприкінці XVIII ст. і з поступовим зникненням того соціального шару, що був основним споживачем страв старолитовськкої кухні, цей напрямок у литовській кулінарії фактично більше не розвивався. Створені ними страви в значній мірі, ввійшли до складу польської кухні, а пізніше частково були включені навіть у міжнародну кухню, де перетерпіли сильні зміни убік спрощення в основному за рахунок скорочення числа компонентів і в результаті заміни специфічної литовської сировини звичайною (замість веприни - свинина, замість конини і ведмедини - яловичина, замість меду – цукор і т.д.).

Оскільки литовська селянська кухня аж до середини XI ст. була вкрай примітивною і власне кажучи, базувалася винятково на продуктах натурального господарства, прямого зв'язку її зі старолитовськкою кухнею фактично не існувало і між ними не виникло чіткої наступності, хоча деякі

страви частково, у більш спрощеному виді увійшли згодом до складу литовської національної кухні.

Якщо литовська селянська кухня, що й успадкувала від старолитовської, так це соління і копчення м'яса (як дичини, так і особливо свинини і гусятини). Найбільш поширене було копчення в Західній Литві, причому копчення не тільки м'яса, але і риби. Литовська коптильна справа відрізнялася не стільки технікою копчення, що у Литві, як і у всій Прибалтиці, залишалася примітивною (коптили в кухнях і клунях) і не змінювалася протягом століть, скільки застосуванням багатого асортименту коптильної сировини – різноманітних деревних порід, що були в литовських лісах (червоний, скельний і звичайний дуб, чорна і сіра вільха, ясен, в'яз, граб, ліщина, яловець), і створенням на цій основі навичок у складанні вишуканих коптильних сумішей. Разом з тим весь патріархальний, неквапливий уклад життя литовського села сприяв виробленню і збереженню повільних, поступових, "ніжних" форм копчення, що продовжувалося часом протягом декількох днів. Усе це разом узяте і призвело до створення специфічного смаку литовських копчених виробів.

Збереглося в новолитовській кухні і вживання меду, хоча і не настільки часте, як колись.

Що стосується технології, то в ряді страв новолитовської кухні зберігся гусакоподібний вид закладки і запікання продуктів, розвитий у старолитовській кухні. В іншому ж новолитовська кухня має більше відмінностей від старолитовськоі, ніж подібності з нею.

Вона відрізняється, по-перше, простотою харчових комбінацій, а часом і повною їхньою відсутністю, що особливо яскраво виявляється у застосуванні в їжу частіше напівфабрикатів і готових харчових виробів (ковбас, солонини, сала, полотков, сиру, сметани, кисляку, олії), чим готових гарячих страв. Ця тенденція ще більш підсилилася з появою картоплі на столі литовського селянина. Гаряча відварена картопля, подана з перерахованими вище м'ясними і молочними виробами-напівфабрикатами, створювала не

тільки можливість різних комбінацій, але і винятково добре гармоніювала саме з зазначеним асортиментом продуктів.

Саме широке застосування картоплі і створення на його основі картопляних, картопляно-овочевих і картопляно-круп'яних страв, яких не знала старолитовськая кухня, складають другу серйозну відмінність новолитовської кухні від старолитовськой.

Незважаючи на всю нескладність і чітку відмінність від старолитовської кухні, новолитовська кухня не є монолітної – вона помітно підрозділяється на жемайтську (тобто західнолитовську) інадзську й аукштайтську (східнолитовську). У західнолитовській кухні відоме місце займає копчена риба, крім того, зберігається, хоча і надзвичайно рідко, вживання конини в старих національних стравах, чого зовсім немає у східнолитовскій кухні.

Незважаючи на те що довгий час Жемайтія була саме такою областю Литви, де найбільше ревно зберігалися національні традиції, західнолитовська кухня в цілому зазнала впливу від відомої німецької як у складі вживаної харчової сировини (наприклад, введення в раціон привізних продуктів - як кава) так і почасти в технології (уживання меленого м'яса, готування страв типу рулетів і паштетів) і майже цілком у рецептурі кондитерських виробів.

У цілому ж для новолитовської кухні характерне поряд з перевагою в ній закусок (що підкреслюється вкрай незначним уживанням супів), широке застосування картопляно-м'ясних, картопляно-молочних і картопляно-яєчних других гарячих страв. Інші овочі і крупи застосовуються в набагато рідше ступені. З них свого роду національними литовськими є ячмінь (перлова і ячна крупа), капуста, кольрабі, ріпа, бруква і морква, горох. Технологічні принципи готування новолитовських гарячих страв не відрізняються особливою оригінальністю – вони зводяться до відварювання, чи до запікання уже відварених чи напіввідварених м'ясо-овочевих і м'ясо-круп'яних страв.

Вживання солонини і копчених виробів зі свинини, домашнього птиці, риби в якості не тільки власне закусок, але й основи столу привело до того, що всі супроводжуючі ці вироби картопляні, овочеві і круп'яні страви готують прісними, найчастіше зовсім без солі. Що ж стосується застосування прянощів, то в литовській кухні воно відносно більш поширене, чим в інших прибалтійських кухнях, хоча й обмежується в основному майораном, кмином, петрушкою, цибулею, кропом, причому кмин і майоран є національними прянощами. З привізних прянощів у страви старолитовської кухні й у кондитерські вироби вживаються чорний перець, запашний (ямайський) перець, лимонна цедра, мускатний горіх.

Старолитовська кухня сильно відрізняється від кухонь сусідніх балтійських народів, натомість, їй притаманні запозичення з російської, польської, меншою мірою німецької і татарської кухонь. Це пояснюється тим, що литовська знать мала міцні зв'язки з польською шляхтою, німецькими купцями, а при дворі литовських князів певний час проживали татарські хани, вигнані з Орди. З XIV століття в Литві існувала невелика, але заможна діаспора львівських вірмен, кримських татар, караїмів. Маючи мало спільного з селянською біднотою, ці верстви населення вирізнялись схожим рівнем споживання, користувались найліпшими продуктами, як то, дичиною, східними прянощами, медом. Саме тому старолитовській кухні притаманні складні, багатокомпонентні страви з вишуканим смаком. Значне місце в ній посідали м'ясні страви, в тому числі з таких рідкісних продуктів як м'ясо лося, оленя, ведмедя, дикої свині, борових і болотяних птахів. Для старолитовських страв характерна ретельна і тривала обробка сировини, наприклад, м'ясо подрібнювали на фарш, що на той час було незвичним, також вельми поширеним було повільне соління, копчення (вудження). Якість копченої шинки з дикої свині була настільки високою, що цим продуктом дозволялося вносити сплату до литовської скарбниці. Ще одним замінником грошей виступав мед, який литовці експортували до Західної Європи.

Після поділу Речі Посполитої соціальна структура литовського населення змінилася. Шляхта занепала, а разом і з нею були втрачені майже всі старі кулінарні традиції. З другої половини XIX століття в Литві набуває поширення новолитовська кухня, що базувалася переважно на селянських стравах. Цій кухні притаманна простота і поживність. Смак страв у ній досягається вмілим поєднанням відносно невеликого числа продуктів, їх нескладною обробкою, обережним використанням приправ. З давніших надбань новолитовська кухня (яку згодом стали називати просто литовською) запозичила подрібнення сировини (протирання овочів, фаршування м'яса) та деякі найпопулярніші рецепти: борщі, каші, голубці (видозмінена долма), вареники, квас, пиво. Характерно, що цей набір практично нічим не відрізняється від давніх страв українців (русинів), білорусів, поляків, що свідчить про синхронний розвиток кулінарії цих народів та інтенсивний культурний обмін.

Литовська кухня, на противагу старолитовській, має деякі регіональні відмінності. На заході країни більш відчутний вплив кулінарних традицій Німеччини та інших балтійських країн. У Жмуді частіше готують м'ясні завиванці і паштети, вишукані десерти, коптять рибу і зрідка використовують конину. На сході Литви, в Аукштоті й Дзукії, менше споживають риби і зовсім не готують конину. Також одна й та сама страва в різних частинах Литви може називатися по-інакшому, наприклад, швилпікай аукштайти називають бульбонаєм.

Литовці дбайливо ставляться до своєї кулінарної спадщини, тому більшість традиційних страв не втрачають своєї популярності з часом. Водночас, вже сформована литовська кухня практично не запозичує досвід інших народів, мало змінюється і, як правило, використовує місцеві продукти. Саме їх набір й обумовлює характерні риси литовських страв.

Здавна традиційними сільськогосподарськими культурами у Литві були жито, ячмінь, горох та деякі овочі, як то: ріпа, бруква,капуста, буряк, морква, цибуля. З фруктів литовці в давнину використовували

переважно яблука і дикі ягоди. Ці продукти і стали основою для найдавніших та найпростіших страв і напоїв литовської кухні: борщу, каш, вареників, киселів, пива, квасу.

Вплив німецької кулінарії на литовську кухню пояснює любов литовців до житнього хліба і дуже незначний обсяг споживання пшеничного (пшеничне борошно використовують переважно для кондитерських виробів). З ячменю готують здебільшого каші або використовують ячмінні крупи для начинення ковбас. Коноплі, колись поширені у Литві, у сучасній литовській кухні практично невідомі.

Традиційні овочі використовувались як супутні наповнювачі у перших стравах і гарнір до м'яса. Однак істотні зміни відбулися у XIX столітті, коли в Литві поширилась культура картоплі, завезеної з Америки до Європи наприкінці XV — початку XVI століття. Картопля настільки прийшлася до смаку литовцям, що за широтою вжитку зайняла перше місце серед інших продуктів. До сьогодні значну частину перших і других страв литовці готують саме з нею. Ця риса ще більше наблизила литовську кухню до білоруської. Показово, що інший завезений з Америки овоч — помідор — набувши надзвичайної популярності майже по всьому світові, у литовській кухні так і не осягнув високих позицій.

Ще одна традиція, яка не змінилась за століття, — широке застосування грибів. Їх литовці додають і до перших, і до других страв як основний компонент, начинку чи гарнір. З поміж інших дарів лісів і боліт часто використовують ягоди: суниці, малину, ожину, журавлину. В порівнянні з ними, споживання горіхів (взагалі і лісових, зокрема) незначне.

Риба займає в меню литовців відносно другорядне місце, враховуючи обсяги її ресурсів, принаймні, вона значно менш популярна, ніж у сусідній Латвії. Морську рибу, як правило, коптять і споживають як закуску, річкову використовують для приготування гарячих страв. З морських риб найчастіше ловлять оселедців і салаку, з прісноводних риб литовцям найбільш до вподоби щука. Для литовської кухні характерне широке використання

тваринних продуктів, перш за все, молочних, а також м'яса, сала і яєць. Молочні продукти у Литві досить різноманітні, хоча перевагу віддають тим, що мають нейтральний смак (натуральне молоко, тверді сири тощо). З кисломолочних продуктів дуже поширені сметана і домашній сир. Натомість, кисляк і м'які солоні сири (на кшталт бринзи) литовській кухні не притаманні. Сирі яйця часто додають до різноманітних видів тіста, начинок, напівфабрикатів для запіканок. Крім того, яйця часто смажать і варять. Варені яйця виступають обов'язковим додатком до деяких поживних страв, наприклад, борщу.

З усіх видів м'яса першість у литовській кухні належить свинині, яку споживають у вареному, смаженому, копченому, печеному вигляді. Нарівні з нею виступає сало. На відміну від українців, литовці менше вживають його в натуральному чи солоному вигляді (наприклад, у бутербродах), але дуже полюбляють підсмажити із цибулею. Така засмажка універсальна: її додають до супів, завиванців, вареників, овочевих та м'ясних запіканок тощо. Поширена в старолитовській кухні солонина сучасним литовцям практично невідома. Яловичину, в минулому також дуже популярну, зараз переважно використовують для приготування перших страв. Звичним, хоча і не найулюбленішим продуктом, на столі литовців виступає птиця. Як правило, використовують м'ясо курей, качок, гусок. Індичатина і кролятина у традиційній литовській кухні не представлені. Крім того, у ній майже немає страв з баранини і конини. Використання цих видів м'яса скоріше пережиток давніх запозичень зі східних кухонь, які в первісному вигляді до сучасних литовців не дійшли. Натомість, відчутним впливом німецької кухні слід вважати використання субпродуктів. Хоча у Литві воно не настільки популярне, як у Німеччині, однак деякі традиційні страви без них приготувати неможливо, наприклад, литовську ковбасу ведарай.

Литовська кухня, будучи загалом доволі прісною, обмежується невеликим набором прянощів, однак саме ці, традиційні, види застосовує значно ширше, ніж латиська та естонська кухні. Автохтонними видами

пряних рослин є цибуля, кріп, петрушка, хрін. Однак, найбільшу популярність надбали не вони, а запозичені в німцівкмин і майоран. Серед менш значимих, але сталих запозичень слід зазначити чорний і духмяний перець, лимонну цедру та мускатний горіх.

В старолитовській кухні м'ясо часто споживали соленим чи копченим. Для того, щоб урівноважити його насичений смак гарніри готували слабосолоними або взагалі не солили. Хоча в сучасній литовській кухні страви інакші, але звичка не робити їжу надто солоною (гострою) збереглася. Литовці обережно використовують мариновані закуски, маринади, столовий оцет, а литовським десертам не притаманна надмірна солодкість.

На початку свого становлення литовська кухня мала небагато спільного із кухнями інших балтійських народів. Еволюційно вона відокремилась від кухні східних слов'ян і спочатку повністю наслідувала її кулінарні технології. Так, у старолитовській кухні були дуже поширені перші страви — супи і борщі. Як правило, готували їх з багатьох складників густими і поживними. Серед других страв і десертів також були популярними такі, що мали досить в'язку консистенцію — каші, киселі. До національних особливостей литовської кулінарії слід віднести каші-змішанки, які готували не лише тільки з крупів, а й з подрібнених овочів також, змішуючи обидва складники в одній ємності. Іншим способом поєднати овочі чи м'ясо із зерновими продуктами стало приготування вареників. При цьому начинку загортали у шматки тіста, яке варили в окропі. З цього короткого переліку видно, що основним способом приготування їжі у давніх литовців було варіння.

Серед інших розповсюджених слід зазначити тушкування, смаження, запікання, однак вони стосувалися перш за все м'яса та риби. Ці продукти спочатку готували великими шматками, тобто серед других страв переважали різноманітні печені. Культурний обмін із сусідніми народами збагатив литовську кухню технологічно. Від німців вона запозичила традицію подрібнювати м'ясо і додавати до нього різноманітні прянощі.

Таким чином до старолитовської кухні увійшли ковбаси, паштети, завиванці і запіканки. Від східних народів литовці навчилися по-новому змішувати овочі та м'ясо: згортаючи обидва складники на кшталт кручеників — так народились голубці.

Серед найдавніших кулінарних технологій литовців слід вказати соління і копчення. Застосовували їх, перш за все, до риби і дичини — продуктів, які швидко псувалися і які важко було спожити повністю одночасно. Литовська технологія копчення чи не єдина, що була тотожною обробітку продуктів у сусідів-латишів. Протягом століть вона майже не змінювалась і залишалась доволі примітивною. Коптили рибу і м'ясо в стодолах, часто повільно, по кілька днів поспіль. Однак литовці досягли успіху у виготовленні різноманітних коптильних сумішей. Поєднуючи для вудження дрова різних порід, вони отримували ніжний, але насичений смак продуктів.

Напої в давнину готували шляхом варіння і бродіння. В перший спосіб отримували узвари, однак вони не стали знаковими для литовської кухні. Значно більшою популярністю користувались пиво, квас, мед. Бродильні процеси знайшли застосування і в обробітку сирого молока, яке литовці здавна сквашували на сметану і домашній сир. Вдосконалення технологій сироваріння призвело до появи твердих сирів.

Після знайомства литовців з картоплею вони продовжували користуватись старими технологіями обробітку продуктів, однак частіше стали поєднувати їх в одному рецепті. Дуже характерним для литовської кухні є подрібнення картоплі із подальшим її обсмажуванням, варінням (цепелінай), запіканням (кугеліс, швилпікай). Широке застосування картоплі деяким чином вплинуло і на спосіб приготування м'яса. Замість стародавнього запікання великим шматком його часто стали подрібнювати шматочками і викладати шарами, тобто замість печені поширились різноманітні запіканки.

Справжній технологічний перелом відбувся зі зміною старолитовської кухні новолитовською. При цьому були втрачені складні, багатокрокові рецептури, трудомісткі способи обробітку продуктів. Значно зменшилася частка перших страв на користь других із сухішою консистенцією. Показово, що одна з найвідоміших національних страв — литовський борщ — належить до найпростіших його різновидів. Популярнішими стали закуски, що наблизило литовську кухню до латиської. Мед як продукт значною мірою втратив свою популярність, його почали заміняти цукром. З XIX століття у Литві поступово набирають популярність міцні алкогольні напої, які майже витіснили стародавні слабоалкогольні (за винятком пива). В числі новітніх запозичень, які користуються попитом, салати і майонез.

Цепелінай (цепеліни) — кулінарна визитівка Литви. Це овальної форми зрази з тертої віджатої сирої картоплі з додаванням вареної. Цепеліни виготовляють із найрізноманітнішими начинками, наприклад, з м'ясом, сиром, грибами. У Литві організовують навіть цепелінові бали, на яких збираються друзі, родичі, щоб разом приготувати, а потім і спробувати цю дуже смачну страву.

Вельми відомий у країні та за її межами оригінальний торт шакотіс, що готується за особливою технологією на рожні над вогнем. Шакотіс — традиційний литовський і польський торт незвичайної форми з яєчного тіста, спечений на відкритому вогні. Найчастіше весільний. У перекладі з литовської — «гіллясте дерево». Занесений до Литовського національного фонду кулінарної спадщини. Тісто для Шакотіса готується з додаванням великої кількості яєць — від 30 до 50 штук на 1 кілограм борошна. Випікають торт на дерев'яному рожні, який, по мірі запікання, умочують в тісто або поливають ним, повертаючи над відкритом вогнем. Стікаючи, тісто приймає форму численних «гілочок».

Кугеліс — литовська національна страва. Основні інгредієнти: картопля, сало, молоко, цибулю і яйця. В якості приправи використовують

чорний перець, лавровий лист або майоран. Як правило, кугеліс їдять з яблучним соусом, брусничним варенням, сметаною, беконом або свининою

Зрази — страва, має походження з литовської національної кухні, що являє собою котлети із м'яса з різноманітною начинкою; з овочів, грибів, яєць. Була створена під впливом «східної» гвардії (татарського та вірменського походження) литовських князів. Страва отримала розповсюдження в Білорусі та Україні, особливо на Волині, яка входила до XVI ст. до складу Литви. Після об'єднання Литви з Польщею зрази попали до переліку страв польської кухні.

Із напоїв популярний квас, із алкогольних — різноманітні настоянки («999», «Старка», «Зубрівка»), горілка, також історичні — меди і крупнікас. Литва вважається пивною державою — здавна міцними сортами славився район Біржай, зараз на великих виробництвах і в маленьких броварнях виробляється багато сортів пива.

ЛЕКЦІЯ 4

ВІРМЕНСЬКА КУХНЯ НА ПОДІЛЛІ: ВІХИ ІСТОРІЇ СТАНОВЛЕННЯ ТА ЇЇ ПОЯВА В РЕГІОНІ

(2 год)

1. Історичні аспекти розвитку вірменської кухні.
2. Особливості вірменської кухні

I. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Азамат Рахимов Восточные сладости. – Изд-во «Феникс», 2014. 128 с.
2. Баженов Л.В. Alma mater подільского краєзнавства (місто Кам'янець-Подільський – центр історичної регіоналістики XIX – початку XXI століть Наукове видання) /Л.В.Баженов. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2005. 416с.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.

II. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Вірменська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://poshukach.com/search?fr=ps&gp=873300&q=%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F&mr=g
2. Педротті В. Кухні народів світу: Понад 500 найкращих рецептів.: Пер. з італ. – К.: Махаон-Україна, 2001. 636 с.

Вірменська кухня – одна з найдавніших кухонь в Азії і найдревніша в Закавказзі. Її характерні риси склалися ще за тисячоріччя до нашої ери в період формування вірменського народу і зберігають багато в чому протягом більш трьох тисячоліть до наших днів. При цьому треба врахувати, що вірменський народ аж до Великої Жовтневої революції і створення Радянської Вірменії знаходився у вкрай несприятливих умовах, був позбавлений своєї державності, єдності території. Справа в тім, що сформоване в VI ст. до н.е.. Вірменська держава уже в II ст. до н.е.

розділилося на західну і східну частини і випробувало спочатку залежність від римлян, персів, візантийців, арабів, а з VII ст. н.е. на кілька сторічь піддалося чужоземним завоюванням, у тому числі арабському, монгольському, турецькому й іранському. З XVII до початку XI ст. Вірменія була поділена між Туреччиною й Іраном. У цей період господарство Вірменії, її людські і матеріальні ресурси прийшли в занепад, але духовна і матеріальна культура не змінилися, не загинула і вірменська кухня. Навпаки, вірмени зробили свій внесок у кухню турків-сельджуків, так що багато істинно вірменських страв стали пізніше відомі в Європі через турків, як нібито страви турецької кухні (наприклад, долма). Більш того, не тільки на території власне Вірменії, але й у численних колоніях, створених в Азії і Європі вірменами, що туди переселилися, тобто далеко на чужині, вірменська кухня, як і інші національні особливості вірменського народу, зберегла свої типові риси.

Традиційність і наступність вірменської кулінарії виявляється в дуже широко – використання стародавньої кухонної техніки, і в технології готування страв, і в складі харчової сировини, і в збереженні смакової гами, і типі улюблених страв. Тип вогнища (тонир) і вид посуду (глиняна), прийняті спочатку у вірменів, поширилися по усьому Закавказзю, зробивши вплив на сам характер страв. Тонир зумовив специфічність хлібних виробів, а також деяких м'ясних страв і супів. У ньому печуть овочі, парять каші, коптять рибу і птахів. Назви багатьох страв вірменської кухні пов'язані не зі складом продуктів, як це прийнято в європейських народів, а з назвою посуду, у якій їх готують. Такі, наприклад, путук, кчуч, тапак – усе це види глиняного посуду й одночасно назви супів і других страв. Ця вірменська традиція перейшла і до сусідів вірменів – грузинів і азербайджанців. Що стосується технології готування вірменських страв, то вона, як правило, складна й у ряді випадків трудомістка. Готування великої кількості м'ясних, рибних і овочевих страв вірменської кухні побудовано на фаршируванні, збиванні, готуванні пюре і суфле-подібних мас, що вимагають великих витрат часу і

праці (кололик і кололак). Іншою характерною рисою технології вірменської кухні, як і інших східних, є роздільність операцій з наступним об'єднанням різних частин страв, багаторазова зміна операцій.

Обидві ці риси яскраво виявляються, наприклад, при приготуванні вірменських кондитерських виробів. Так, трудомісткий, як правило, процес розкачування багатошарового тіста (гата, назук), довгочасне і трудомістке готування солодощів із фруктів і горіхів (воно іноді розтягується на кілька етапів і продовжується часом більш ніж півмісяця). При цьому технологічні прийоми отримання солодощів відрізняються великою винахідливістю і зміною багатьох операцій, за допомогою яких навіть проста овочева сировина – баклажани, зелені помідори, гарбуз, а також незрілі волоські горіхи, кавунові шкірки – перетворюється в оригінальні, вишукані за смаком, ароматом і навіть консистенцією кондитерські вироби. Розмаїтість технологічних прийомів досить наочно виявляється й у супах: тут супи з кисло-яєчною основою (спаси, танови), і готування бозбаши, і складні види локшини (тархана), і, нарешті, внесення в навари і відвари багатьох компонентів, що готуються поза цими відварами. Основна мета перерахованих технологічних прийомів складається в створенні облагородженого продукту (страви), смак якого в результаті тривалої і складної обробки і внесення маси додаткових компонентів значно збагачується. Звідси достаток страв з меленим м'ясом, до якого додані інші компоненти також у меленому стані. Такі: кололак, схторац, толма й ін.

У вірменській кухні, звичайно, є страви і з натурального м'яса, наприклад, вірменський шашлик, пастинери, м'ясні кчучи, а також страви з цілого домашньої птиці, але вони, по-перше, більш древнього походження, рідше вживаються в сучасній кухні і вважаються нині більш простими, а по-друге, і в них м'ясо хоча і зберігає натуральну форму, також відрізняється новим смаком. Отже, вірменська кухня має у своєму розпорядженні різноманітні за складом страви, відрізняється складною, багатою, можна сказати, навіть витонченою смаковою й ароматичною гамою. Ця гама,

звичайно, створюється не тільки в результаті своєрідних технологічних процесів, вона в значній мірі зумовлена самим складом харчової сировини. Вірменська харчова сировина стабільна протягом багатьох століть, воно цілком пов'язано з природними умовами вірменських нагір'їв і Араратської долини. Найдавніший розвиток скотарства на вірменських нагір'ях привів поступово до надзвичайної розмаїтості видів домашньої худоби і птиці. Вірмени розводили і розводять корів, овець, буйволів, свиней, індичок, курей, гусей і качок. Використовують вони і дичину. У вірменській кухні можна зустріти надзвичайно рідке для інших кухонь поєднання різних видів м'ясної сировини в одній страві. Скотарство стало також джерелом різноманітних молочних виробів – в основному кувшинних і бурдючних ропних сирів, а також кисломолочних продуктів, що є похідними мацуна чи ж його поєднанням в різних пропорціях зі солодкомолочними продуктами.

Ці продукти переробки молока грають дуже важливу роль у вірменській кухні і вживаються не тільки в чистому виді, але і входять або як основа, або як компоненти до складу ряду страв. У раціоні вірменів велике місце займають сири. Розвите домашнє сироваріння відрізняється не тільки багатим асортиментом сирів, але й оригінальним використанням сироватки і сколотин і подальшою їхньою переробкою. Так, із сироватки від мацуна чи зі сколотин роблять сир жажик, а також сухі сколотини чортан для тривалого збереження. Усі ці молочні продукти належать до неодмінних і шанованих у народі продуктів поряд із хлібом. Їх їдять найчастіше вранці, а також в обід. Раннє виникнення землеробства в родючих долинах Вірменії зумовило використання різноманітного асортименту, що закріпилося на тисячоріччя, зернових у вірменській кухні (полби, проса, ячменя, пшениці, рису), а також бобових (квасолі, бобів, сочевиці, гірського гороху), причому, як правило, не окремо один від одного (як, наприклад, у російській кухні), а в поєднанні. Варто підкреслити, що у вірменській кухні для круп'яних страв і супів вживають попередньо особливо оброблені пшеничні крупи: дзавар – крупу зі злегка відвареного, а потім висушеного зерна, звільненого після цього від

лушпайки, або коркот – крупу з ледве підмоченого зерна, потім відшелушенного і висушеного. Як бачимо, тут також має місце ускладнена технологія, що впливає вплив на смак зерна. Тому відтворення вірменських страв без оригінальної вірменської харчової сировини дуже важке.

Основним борошняним виробом, що займає велику питому вагу в раціоні, є лаваш – тонкий, листкоподібний хліб. Для готування борошняних виробів використовується борошно не тільки декількох видів, але і різних помелів, число яких доходить до півтора десятків. Ширше застосовується пшеничне борошно, але іноді його сполучать з картопляним чи кукурудзяним крохмалем. Оригінальним вірменським борошном є борошно з підсмаженої пшениці – похиндз. З древніх національних страв, що готуються з пшеничного борошна без вироблення тіста, треба відзначити хашив і асуда, що нагадують борошняні киселі на сколотинах чи виноградному соці. В основному пшеничне борошно йде на готування кондитерських виробів і хліба різних сортів – лаваша і матнакаша. Чималу роль у харчуванні вірменів відіграють овочі і фрукти. Як і усюди в Закавказзі, їх вживають сирими, сушеними, квашеними і маринованими; крім цього, вони служать обов'язковими компонентами при готуванні супів і других страв. При цьому не тільки овочі, але і фрукти (айва, алича, лимон, гранат, ізюм, курага) широко використовуються в процесі готування м'яса і риби, що додає їм (особливо рибним стравам) своєрідний смак. У м'ясні вірменські супи поряд з картоплею і цибулею часто йдуть яблука, айва, курага, волоські горіхи; у рибні – кизил; у грибні – алича, чорнослив, ізюм. Зовсім самостійні овочеві страви у Вірменії готують рідше. У цьому випадку їхню основу складають баклажани, гарбуз чи бобові (горох, сочевиця, квасоля), до яких додають інші овочеві і фруктові компоненти, прянощі, молоко чи олію. Овочевий набір вірменської кухні звичний для Закавказзя. Мабуть, більш вживана у Вірменії, аніж у сусідніх республіках, лише бамія. Овочевий раціон доповнюється, крім того, дикоростучими травами (їх біля трьохсот) і прянощами, з яких улюбленими є чорний перець, кіндза, м'ята, естрагон, васильок, чебрець і,

звичайно ж, часник і цибуля, а для кондитерських виробів – кориця, кардамон, гвоздика, почасти шафран і ваніль.

Ця гама прянощів трохи відрізняється від грузинської й азербайджанської, і не стільки за складом, скільки за співвідношенням застосовуваних компонентів. Цибуля, наприклад, застосовується постійно й у значних кількостях, у той час як часник – помірніше, причому більше і частіше в маринованому, а не у свіжому виді. У вірменській кухні використовується і місцева рибна сировина, для якого розроблена своя технологія. Основний вид риби – форель, м'ясо якої відрізняється ніжним смаком. Це і визначило технологію вірменських рибних страв – припускання, при якому завжди максимально зберігається ніжна консистенція риби. Нарешті, варто сказати кілька слів і про застосування жирів у вірменській кухні. Переважна більшість страв готують на пряженій олії. Воно йде в супи, для тушкування і жарення м'яса, птаха, риби й овочів, а також у кондитерські вироби. Оскільки пряжену олію готують у Вірменії з мацуна, а мацун переважно з овечого молока, то воно має характерний кислуватий присмак і аромат, переданий і те страво, у яке вводять олію. Через брак олії з на для готування страв вірменської кухні доцільно застосовувати селянська чи аматорська вершкова олія. Рослинні олії використовуються у вірменській кухні рідше – для готування рибних і деяких овочевих страв (квасоля, баклажани). Причому традиційним є кунжутна олія, замінне також маслиновим, а останнім часом соняшниковим. На смакові якості страв вірменської кухні значний відбиток накладають і способи їхньої теплової обробки. Як правило, це складні види теплової обробки страв з м'яса, птаха й овочів. Те саме чи страво харчова сировина, наприклад м'ясо, може бути піддано й обсмажуванню, і відварюванню, і гасінню. При цьому можна сказати, що тушкування і як заключний процес при наплитному готуванні, і як самостійний вид обробки (тушкування в чи духовці тонире) переважає. Тому багато страв вірменської кухні відрізняються приємною ніжною

консистенцією. У той же час для вірменської кухні дуже характерно підвищене вживання солі – навіть у кондитерських виробах (назук).

У чому ж особливість вірменської кухні?! Унікальність полягає в тому, що в приготуванні практично будь-якої страви використовується досить велика кількість різноманітних спецій. До того ж рецепти вірменської кухні ніяк не назвеш простими. Всі страви у приготуванні досить складні, процеси ці мудрі і строго вимагають виконання певної послідовності дій.

Особливою повагою користуються м’ясні страви — шашлик з великих шматків м’яса «хоровац» («Карс» — готується на мангалі, «Хазанов» — в каструлі), шашлик з яловичини і курдючного сала «ики-бір», м’ясні кульки з відбитого особливим чином і відвареного м’яса — «кюфта», круглі фрикадельки в бульйоні «коколік», знаменита «толма» і її пісний варіант — «пасуц толма», найтонші смужки відвареної яловичини «баскиртат», кашоподібна маса з курячого м’яса і пшениці «Аріса», відварна баранина з горохом і зеленню «бозбаш», «путук», «бастурма», смажене курча з баклажанами і мацюном «борани», м’ясний «суджух», абсолютно неймовірне асорті з ліверу і овочів «тісвжік», «кчуч» з баранини, «пастинери Аміче», різні плови — з гранатом («нров плав»), з копченою рибою («плав апхтац дзко») або сухофруктами («чров плав») і т. д.

Долма – смачні вірменські голубці з виноградного листя. Зазвичай її традиційно подають з мацуном і товченим часником. Як приправи до долма нерідко використовують також горіхово-грибний і вишневий соус. Для приготування долми використовується м'ясо трьох видів: свинина, яловичина і трохи баранини. Також обов'язкові пряні трави базилік, материнка (орегано), тархун (естрагон).

Аріса або харіса – є однією з найулюбленіших страв вірменського народу, а також є національною стравою. Вона виготовляється з пшениці і м'яса курки, баранини або яловичини. Вони готуються в воді і змішуються, поки не перетворяться на кашу – однорідну субстанцію. Харіса асоціюється з подіями, пов'язаними з обороною жителями вірменських сіл біля гори

Муса-даг під час геноциду вірмен у Туреччині в 1915 році. Приготування харіси під час облоги, крім практичного сенсу, підбадьорювало захисників: "Як і все стародавнє, що пішло з пам'яті поколінь, так і ця страва і її приготування овіяні духом урочистим і релігійним. Одна згадка свята харіси змусило спохмурнілий народ підбадьоритися".

Кюфта – гордість вірменської кухні. Ніхто точно не знає, скільки століть цій страви. Це ніжні м'ясні кульки з відбитого особливим чином м'яса і відварені в бульйоні, що розчиняються в роті і мають неземний смак. Коли будете в Вірменії не пропустіть нагоду скуштувати цю страву.

Річки озера Вірменії багаті на рибу, яка в повній мірі присутня і на столі у вірмен. Основний вид риби – сиг і форель, яку вирощують і ловлять в озері Севан (Севанська форель називається «ішхан»).

Одна з» самих вірменських «страв — смажена на рожні севанская форель «ішхан хоровац». Також хороші «Кутан», «рибний кчуч» і «ішхан у вині». Попередня підготовка м’яса складна і багатоступенева, тому всі вірменські м’ясні страви мають абсолютно унікальний смак.

Важливе місце на столі займають супи — юшка з яловичого хвоста «поч», суп з мацюна «спас», знаменитий суп «Хаш», суп з яловичини з курагою «яйні», курячий суп «тархана», рисовий суп з цибулею «чулумбур Апуре», грибний суп з рисом, «сунки Апуре», суп з кураги «анушапур», круп’яні супи «воспнапур і харчік», фруктові супи «анушапур», «чірапур» і ін. До супів зазвичай подаються відварне м’ясо, зелень і неодмінний лаваш.

Найвідоміший вірменський суп – хаш (від «хашель» – «варити»). У давнину ця страва вважалася ритуальною і варилася після жертвопринесення богам великої рогатої худоби. Її ще називали стравою бідняків. Після оброблення туші, ноги і нутрощі тварини віддавалися бідному люду, який і варив з другосортного м'яса наваристий суп. Тому традиційний класичний вірменський хаш готується саме з яловичих ніг, а також рубця (найбільша частина шлунка жуйних тварин) і часнику. Подається суп рано вранці до сніданку або на сніданок.

Традиційний вірменський хліб – лаваш – це тонкий прісний хліб, який досі печуть за старовинною технологією в глиняних тандирах, в якому жінки творять дива – щодня годинами працюють над створенням ароматного, смачного, хрусткого або, навпаки, м'якого лаваша.

Звичайно ж не можна не брати до уваги фрукти і овочі, які ростуть у Вірменії. Про те, що у Вірменії є і ростуть фрукти говорить навіть вірменський прапор. Адже нижня помаранчева смужка – це колір абрикоса!

Найвідоміші борошняні солодощі – це кята і назук – своєрідні багатошарові пироги з начинкою. Кожен шар просочується топленим маслом і цукром, тому у кяті і назука таке тісто і ніжний смак.

У Вірменії високо цінується культура споживання традиційних напоїв. З вірменських безалкогольних напоїв найбільш відомі місцеві мінеральні води Джермука, а також мацун – аналог кефіру. Після рясної трапези вірмени вважають за краще пити «сурч», тобто каву.

Не можна говорити про Вірменію і не згадати про знаменитий вірменський коньяк. В наші дні спеціально для виробництва коньяку у Вірменії вирощується шість сортів винограду.

Завдяки кліматичним умовам, що сприяють виноградарству, в Вірменії виготовляються унікальні десертні і «хересні» вина. Вірменський виноград містить високу кількість цукру, завдяки чому вино виходить більш міцним, з високим вмістом спирту.

З безалкогольних напоїв, без сумніву, найбільш відомий «тархун» (зовсім не те, що можна купити в пластиковій пляшці). Також дуже популярні чудові мінеральні води країни і фруктові соки. Кава і чай — на кожному розі і чудової якості.

Вірменська кухня є однією з найбільш вражаючих складових вірменської культури. Кухня відображає історію і звичаї вірменського народу, а також включає в себе елементи, створені під впливом різних історичних подій і періодів.

ЛЕКЦІЯ 5
ЄВРЕЙСЬКА КУХНЯ ТА НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ХАРЧУВАННЯ

(2 год)

1. Історичні аспекти розвитку єврейської кухні.
2. Особливості єврейської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Єврейська кухня: історія і традиції, класичні домашні традиції. – К.: Віват, 2014. 72 с.
2. Зайцель Фаїна Єврейська кухня. – Х.: Видавництво «Ранок», 2010. 80 с.
3. Кержнер А: Традиції та побут євреїв України / Нариси з історії та культури євреїв України, Київ 2008, 275–299.
4. Ольга Кузьмина Еврейская кухня. – К.: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 42 с.

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Єврейська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М. Центрполиграф, 2004.

Важко знайти кухню смачнішу й різноманітнішу за єврейську! Це зовсім не дивно — адже вона протягом багатьох століть всотувала в себе кращі кулінарні традиції різних народів. Єврейська кухня постійно збагачувалася і розвивалася, сміливо запозичуючи й освоюючи нові продукти, найкращі рецепти, та при цьому примудряючись зберегти свою унікальність, успішно підпорядковуючи все надбане відвічним законам.

Єврейська кухня утворилася під впливом релігійних законів щодо їжі та кухонь багатьох народів, серед яких жили євреї, зокрема німецької, української, арабської, балканської та іспанської.

Якщо говорити про єврейську кухню, то треба зрозуміти, що гастрономічних відмінностей між різними частинами єврейства безліч, тому мова йде про декілька кулінарних традицій, але тим, що їх об’єднує є релігійні настанови. Точно так само, як і єврейський народ – він тисячі років жив у розсіянні, а тому уклад життя різних частин єврейського народу сильно розійшовся – один уклад був у євреїв у Бухарі, інший у Амстердамі чи Бродах. Однак їх єднала релігійна традиція. Тому не слід дивуватися тому, що на формування єврейської кухні першою чергою великий вплив зробили релігійні звичаї і викликані ними обмеження (кашрут), а також розселення євреїв по всьому світу. Єврейська кухня містить у собі блюда ашкеназійської і сефардської кулінарних традицій.

Помірне використання прянощів та природний смак продуктів — головна особливість кухні європейських євреїв-ашкеназі. При цьому кулінарія євреїв-сефардів, вихідців зі східних країн, рясніє прянощами, та й готується з екзотичних або змінених до невпізнанності продуктів. Бухарські євреї перейняли давні узбецькі страви, а євреї Кавказу не уявляють свій день без лаваша. Що ж об'єднує такі різні кулінарні традиції? Перш за все — звичайно, закони кашрута.

Кожна єврейська господиня знає, що будь-який продукт треба використати по максимуму. Золоте правило каже: з невеликого обсягу продуктів вмій зробити якомога більше страв! А взагалі єврейська кухня не вередлива, і будь-який рецепт треба сприймати як загальну інструкцію. Може бути використано все, що є під рукою. Звичайно, напередодні шабату доведеться постояти перед плитою трошки довше, адже в суботу у євреїв не заведено займатися справами. Традиційна єврейська кухня вирушає корінням углиб століть. У їжу уживається яловичина, баранина, кури, гусаки. Для

приготування м'ясних страв використовується тільки яловичий або гусячий жир. Другі м'ясні страви готують як з натурального, так і з рубаного м'яса.

Єврейська кухня заснована на певній харчовій філософії — кашрут. *Кашрут* — це система харчування, прийнята ще у стародавніх іудеїв. Вона вимагає від послідовників суворого дотримання в будь-яких землях, куди б їх не закидала історія. В основі кашрута, в свою чергу, три головних заборони:

Правило № 1. «Не вари ягня в молоці матері його», тому ніякого м'яса в молочному соусі. Не можна вживати в одну трапезу м'ясні та молочні страви, навіть якщо вони лежать на різних тарілках.

Правило №2. Єврейська кухня дозволяє вживати в їжу тільки парнокопитних жуйних тварин, причому, тварина повинна бути вбита миттєво, щоб м'ясо не було зіпсоване гормонами страху. Тому з кулінарних книг виключені рецепти зі свинини, зайчатини, м'яса хижих тварин і птахів, риби без луски та крові тварин. Наприклад, осетер — класичний представник некошерних риб, бо не має яскраво вираженої луски, а короп — характерний приклад кошерної риби: має плавці і луску.

Правило №3. Не можна готувати в суботу. Звідси походить страва, яку готують у п'ятницю ввечері, щоб до суботи вона настоялася. Називається вона — чолент.

Окрім законів кашрута існує ще одна кулінарна традиція, яка й надає єврейській кухні такої надзвичайної привабливості. Харчуватися дешево й водночас смачно — нагальна потреба небагатих і багатодітних єврейських родин, що спонукала до створення величезної кількості недорогих, ситних і разом із тим — корисних для здоров'я страв. Наприклад, м'ясо, як правило, не смажать, а тушкують, додаючи воду, коренеплоди та сухофрукти, щоб вийшов апетитний і ситний соус. Курку або курячу шийку фарширують, створюючи справжній витвір кулінарного мистецтва з найпростіших продуктів — борошна, курячого жиру й цибулі. Залишки відвареної

локшини, рису або картоплі, додавши яйця, олію та інші інгредієнти, які тільки може дозволити власний смак і гаманець, справжня господиня легко перетворить на неповторний ароматний кугл, або запіканку.

Характерні риси технології приготування страв у єврейській кухні.

• Для приготування м'ясних страв використовується тільки яловичий або гусячий жир.

• Переважають дуже поживні супи, густі настільки, що самі по собі можуть бути цілою трапезою. Варять супи картопляні, з бобових, молочні. У літню пору люблять готувати холодний червоний борщ.

• З других м'ясних страв єврейської кулінарії найбільш популярним є кисло-солодке м'ясо, тобто тушкована яловичина з кисло-солодким соусом, куди входить цибуля ріпчаста, мед, медовий пряник, сухарі з чорного хліба, цукор, оцет і родзинки.

• Одна з типових закусок — форшмак. Форшмак — означає «закуска», «їжа перед їжею». Ця страва являє собою холодну закуску з рубаним оселедцем. З рибних холодних закусок єврейської кухні найбільш широко відомі фарширована щука, короп, лящ, сазан. Фаршем служить філе риби, білий хліб, цибуля ріпчаста, яйця, олія, цукор. Начинені шматки риби варять у соусі з овочами і подають з хріном.

• Молоко використовується тільки свіже.

• З овочевих страв широко відомі тушкована морква (цимес), тушкована картопля з сушеними фруктами, картопляні оладки, бурякова запіканка, пюре і т.д.

• Багато готується різних борошняних страв — мандалах, фрикадельки, запіканка з маци, кнедлі з маци. Виробництво кондитерських виробів схоже з близькосхідним. Улюблене тісто в єврейській кухні — прісне, пісочне або «крихке», але на відміну від близькосхідного воно не масляне, а яєчне, тобто його основу, 50% ваги борошна, складають яйця, причому частіше — одні жовтки. Характерне також поєднання в кондитерських виробах меду і цукру, причому в різних пропорціях.

Щодо поживних речовин то у єврейській кухні вживається значна кількість тваринних білків: риби, м'яса, яєць, домашньої птиці, телятини, баранини; значна кількість тваринних жирів: вершкове масло, гусячий і курячий жир. Поряд із цим широко вживаються легкозасвоювані вуглеводи — цукор, мед, здобні вироби з пшеничного борошна.

Єврейський обід, як правило, починається з риби або оселедця, потім — суп, зазвичай м'ясний, потім м'ясо, рідко з гарніром. І, нарешті, чай з солодощами. В основі цієї страви — тушкована підсолоджена морква, ось такі всім доступні ласощі!.

Проте кугл і цимес стали основними єврейськими стравами не тільки з міркувань економії. Друга причина популярності — можливість приготувати їх заздалегідь і подати до суботнього столу або на свято, коли працювати заборонено. Для застілля в такі дні обираються саме страви холодні або особливі національні рецепти, з тривалим прогріванням страви на спеціальній суботній плиті, покритій металевим листом. Конфорки вмикають заздалегідь, адже навіть повертати ручки управління плитою в суботу вже не можна. Напівготову страву, ставлять на плиту ще до початку свята і доводять до готовності, регулюючи нагрів пересуванням посуду по плиті. Найвідоміша страва єврейської кухні — гефілте фіш, або фарширована риба, теж завдячує своїм походженням саме суботнім традиціям. її можна подавати холодною, попередньо видаливши всі кісточки. Адже видаляти кістки з риби — теж робота, і далеко не найприємніша! Варіантів приготування фаршированої риби безліч: особливі поєднання овочів і приправ щоразу надають цій страві нового смаку.

Майже так само популярна хала — плетений хліб, який подають до суботнього столу. Хала зазвичай посилана маком або кунжутом і з дитинства знайома кожному з нас як плетінка. Окрім традиційних страв, до кожного єврейського свята подають страви особливі. На єврейський Новий рік традиційно готують солодощі — яблука з медом, цимес і леках, на Хануку — оладки-латкес та пампушки, на Пурім — трикутнички-гоменташен із

солодкою начинкою, на Шавуот — млинці з сиром. А коли надходить Песах (Пасха), на столі обов'язково з'являється маца, яка, до речі, також є основою для багатьох буденних, проте вельми смачних страв. Маца може зберігатися тривалий час, тому її й використовують увесь рік — до наступного Великодня. Як бачите, єврейська кухня і невибаглива, і винахідлива одночасно. Будь-який її рецепт слід сприймати не більше ніж як загальне керівництво. Можна й варто використовувати всі продукти, що є під рукою. При цьому навіть найзвичайнісінькі з них легко перетворюються на справжні делікатеси!

Найвідоміші страви єврейської кухні: Яблучний пиріг (Апфельштрудель), Гуляш (Goulash), Баба гануш (Baba ghanoush), Бабка (Babel), Кнедлики (Kneidlach), Баклава (Baklawa), Борщ (Borscht), Хала (Chalah), Латекс (Lateks), Кугель (Kugel), Медовик (Lekach), Суп із макаронів (Lokshen), Манне печиво з горіхами (Ma’amoul), Шніцель (Schnitzel), Вино малага (Malaga), Цимес (Tzimmes), Пастрома (Pastrami), Маца (Matza), Оселедець в оцті, Компот зі слив, Халва.

Правила, які зникають. Бурхлива історія єврейського народу у XX столітті спричинила зміни правил "кашрут". У минулому практично всі євреї суворо їх дотримувалися, але сьогодні, наприклад у США, це робить лише 25-30% євреїв.

Кулінарні традиції євреїв. У середовищі єврейської діаспори розповсюдились дві головні кулінарні традиції, котрі були результатом розподілу євреїв на ашкеназійських, які століттями проживали в Центральній і Східній Європі, та євреїв сефардських, котрі проживали в країнах Середземноморського узбережжя. Саме тому традиційна страва Шабату в ашкеназійських євреїв може складатися з печеної домашньої птиці чи телятини, картоплі та морквяного «цимесу», в той час як сефардські євреї віддадуть перевагу салатам, фаршированому листю винограду та кус-кусу.

Типові ашкеназійські страви. Риба гефілте традиційно готується так: знімається шкіра, філе розділяється на дрібні шматочки, змішується з яйцем,

цибулею, сіллю та перцем, скручується в кульки та готується в рибному супі на слабкому вогні.

Супи, особливо курячий бульйон. У супи додають або домашні макарони (lokshen), або кнедлики (kneidlach). Під час приготування супу, зазвичай не використовують м’ясо чи жир. Приклад таких супів – борщ або крупник.

Печене м’ясо, дрібно порізане, приправлене оцтом – це улюблений спосіб його приготування. До наполовину запеченого м’яса додають цукор, лавровий лист, перець, родзинки, сіль і трішечки оцту, після чого продовжують пекти.

ЛЕКЦІЯ 6
РОЗВИТОК ПОЛЬСЬКОЇ КУХНІ НА ТЕРЕНАХ ПОДІЛЛЯ

(2 год)

1. Основні етапи розвитку польської кухні.
2. Особливості кухні

I. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Польская кухня / серия: «Кулинарное искусство народов мира». В.М.Мирошниченко, Е.П.Таборский. – Х.: СП «Каравелла», 1993. 255 с.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015
5. Kuchnia polska. Maria Librowska (red.). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, 1982. ISBN 83-208-0275-X.

II. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Волощук Г.А. Нечепоренко А.В. Особливості кухонь народів світу – К.: Техніка, 1992. 195 с.
2. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М. Центрполиграф, 2004.
3. Польська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

У давні, майже не вивчені історикамичаси сягає своїм корінням «родовід» польської кухні. У знаті вона напевно була більш вишуканою, а завдяки іноземному впливу і більш різноманітною. Але і кухня споконвічно

слов'янська, незважаючи на деяку простоту, була ситною і аж ніяк не одноманітною.

У хроніці Аноніма, прозваного Галлом, написаною в роки правління Болеслава Кривоуса (1107-1138), про Польщу написано так: «Хоча це лісиста країна, але ряснiє вона золотом і сріблом, хлібом і м'ясом, рибою і медом… країна, де повітря чисте, земля родюча, ліс медоносний, води рибні, лицарі войовничі, селяни працелюбні, коні витривалі, готові до оранки, корови молочні, вівці пушисті».

Якщо перенестися у далеке минуле і заглянемо в комору селянина не бідного, і аж ніяк не багатого шляхтича, то вміст комори залежав не тільки від багатства і працьовитості господаря, але і від старанності і вміння господині, адже і шляхтичі, і селяни протягом багатьох століть вели натуральне господарство.

Перш за все нас здивує різноманітність запасів: кілька сортів круп, пшеничне і ржане борошно, горох, боби, конопляну олію, сушені і солоні гриби, яловичина і свинина, солена і копчена, нерідко дичину, старослов'янські ковбаси, сало, сири, масло, яйця, мед, яким підсолоджували страви, а також шипучий медовий напій, дерев'яні бочечки легкого освіжаючого пива. Ми перерахували лише найважливішу «сировину», головні продукти, а адже це далеко не повний перелік. У старовинній польській кухні було багато овочів, хоча їх асортимент був куди скромнішим, ніж сьогодні. Їли тоді свіжі і солоні огірки, моркву, свіжу і квашену капусту, настільки ж улюблену поляками, ріпу, часник, цибулю. Раніше, ніж в інших країнах Західної Європи, в польській кухні стали вживати кмин і петрушку. Наші предки вже в ті далекі часи садили яблуні, вишні, черешні, сливи і трохи пізніше груші.

У місцевостях зі сприятливим кліматом вирощували виноград. В описі Кракова, який датується XII ст. йдеться: «Це гарне і велике місто, з безліччю будинків і жителів, ярмарків, виноградників та садів». Сліди польського

виноробства збереглися, зокрема, в назвах деяких місцевостей (наприклад Віняр).

Виноградарство не отримало широкого розвитку, хоча королева Бона (1518-1557) завзято насаджувала його. У морозні польські зими виноградники гинули, і вина стали ввозити з-за кордону. У Польщі виготовлялися плодові вина на меду; правда, вони вважалися менш витонченими, але зате були набагато дешевшими і приємнішими на смак.

Незаймані ліси рясніли різною ягодою, а в численних річках водилася риба, яку в'ялили, коптили і засолювали.

У страви додавали дорогу в ті часи сіль, яку теж привозили з сусідніх країн.

З повним правом можемо сказати, що прянощі з'явилися на польському столі дуже давно. Адже через польські землі пролягала багато стародавніх торгових шляхів, пов'язаних з такими багатими прянощами центрами, як Рим і Візантія. Отже, вже в давній Польщі було що варити, пекти і смажити, а в багатих будинках в страви додавали не тільки сіль.

Пекти хліб слов'яни навчилися давно. Хліб відігравав важливу роль в слов’янських релігійних обрядах задовго до прийняття християнства, яке сприйняло багато язичницьких звичаїв, які співпадали з деякими християнськими святами, перш за все з Різдвом і Великоднем.

Хліб в Польщі завжди був оточений мало не релігійним шануванням. Шматок хліба, що впав на підлогу, піднімали і з вибаченнями цілували. Згодом, перш ніж почати різати нову буханку, її христили. Хлібом і сіллю зустрічали і донині зустрічають почесних, дорогих гостей, а також молодят в дверях їхньої квартири.

Різноманітні були і сорти польського хліба. Іноземці, які відвідували Польщу, були у захваті від того, що він зберігає справжній хлібний смак і аромат. Пшеничний хліб, що випікався в старовину дома у листі капусти або хрону з борошна грубого помелу, так званий сільський, зараз, на жаль, став рідкістю.

Поляки були великими любителями і знавцями каші. І пов'язані з кашею традиції сягають в глиб століть. Про обрядове значення каші в старій слов'янській кухні можна було б написати багато цікавого. «Годування молодих кашею» означало заручини, а «бабина каша» - сватання. У язичницькі часи, коли народжувалася дитина, богиням підносились дари з каші, меду і сиру, щоб життя новонародженого було довгим і щасливим.

Уже в ті далекі часи польські господині знали багато способів приготування каші. Вони варили з круп густі живильні супи, молочні каші, запікали і томили їх в грубці, здобрювали салом, додавали в них гриби і чорнослив, подавали до різних м'ясних страв (адже картопля з'явилась лише через кілька століть) і рясно поливали соусом. Пристрасть поляків до каш знайшла відображення у старопольскому прислів'ї: «Поляк не дасть собі в кашу дути» (поляк не дасть себе в образу – такий сенс цієї красномовної метафори).

Популярність круп почала падати з появою картоплі, але не зійшла нанівець. У польській кухні і раніше високо цінувалась гречана каша до душенини і особливо до зразів, ячмінна каша і дуже смачна, ніжна розсипчаста «краківська».

Повсякденним напоєм слов'ян протягом довгих століть було пиво і чудові шипучі медові напої. Тоді вже були відомі і вина, але «година вина» пробив в старопольскій кухні значно пізніше.

Слов'янське пиво було легким, світлим, зеленуватого кольору і бадьорило. Тоді його пили так, як ми зараз п'ємо мінеральну воду – для втамування спраги і під час їжі. Пиво готували спочатку в кожному домі для власного споживання. На сніданок подавалось підігріте пиво з шматками сиру або з грінками. Знаменитий польський пивний суп, який називали «граматка» або «фарамушка», користувався широкою популярністю, особливо в шляхетських садибах, аж до середини XIX ст.

До весільного пиву в старовину додавався хміль, якому приписувалися чудодійні властивості.

Пиво і меди були національними польськими напоями ще на початку XVI ст. Чудовий польський історик Ян Длугош (1415-1480) розповідає, що сандомирський і краківський князь Лешек Білий (1186-1227) звернувся до Папи Римського з проханням звільнити його від присяги здійснення паломництва в Святу землю, пояснюючи це тим, що там не знають пива і меду, а він інших напоїв не п'є. Аргумент був настільки переконливим, що прохання князя було задовільнене.

Старопольських сортів пива, що випускалися в різних містах, налічувалося кілька десятків. Відоме донині Гродзинське пиво вивозилося навіть в Бранденбург. Славилося також монастирське пиво і «шляхетське», рецептура якого зберігалася в глибокій таємниці.

Пивоваріння рано перетворилося на важливу і досить прибуткову галузь національного промислу. Так, наприклад, багатий пивоварний цех в Кракові існував з XI ст. і мав власну вежу на міській стіні, з якої під час облоги пивовари захищали місто.

За часів правління польської династії Ягеллонів при дворі повсякденна їжа була скромною і мало відрізнялася від тієї, яку їли в багатих будинках краківського патриціату. Це свідчить швидше про заможність городян, ніж про бідність королівської кухні, про яку можна судити за святковим столом. Деякі кулінарні звичаї, що склалися на традиціях старопольской кухні, отримали широке поширення, піддаючись поступовій еволюції.

Королева Ядвіга надавала перевагу, безсумнівно, більш вишуканим і витонченим стравам, ніж її литовський чоловік. На її столі з'явилися дорогі привозні цукор і рис. Їй до душі припали прянощі, наприклад, шафран, перець, мускатний горіх, імбир, гвоздика, а також східні лакомства – родзинки, інжир і мигдаль. Ці дорогі делікатеси вона зберігала в спеціальній скриньці під ключем.

Дещо відомо і про способи приготування страв. Дуже цінувалася тоді багатьма гурманами риба в шафранному соусі, гусак, заправлений мигдалем (невідомо, чи додавався мигдаль в фарш або в соус), фаршировані курчата з

родзинками, рис з угорським червоним перцем і друге. Не бракувало і в стравах з м'яса і дичини в печеному, тушкованому і вареному вигляді, неодмінно під пряним соусом, але подавалися вони і в холодному вигляді, в пряно-кислому желе. З південних фруктів в королівській кухні вживалося дуже багато дорогих лимонів.

Старопольська кухня почала проникати в Литву, а литовська – в Корону, як називалася Польска держава в період польсько-литовської унії. У польських куховарських книгах по сьогодні день зустрічається визначення «по-литовськи». У найкращій польській епічній поемі, «Пан Тадеуш» Адама Міцкевича, барвисто описаний «останній старопольський бенкет», який відбувся в 1812 р в Литві.

Старопольська кухня не цуралася іноземних впливів, але вміла їх переробити на свій, польський лад. Шляхта в більшості своїй, при зовнішній гонитві за новинками в кулінарних питаннях, була досить консервативною особливо в питаннях повсякденної домашньої кухні.

Після укладення польсько-литовської унії 1569 р в польську кухню проникає багато чудових литовських страв, які припали полякам за смаком. А литовці, в свою чергу, перейняли багато польських страв.

За короля Сигізмунда I Старого (1506-1548) запанувала, особливо на королівському дворі і у деяких магнатів, італійська кухня. Збільшенню польських кулінарних рецептів сприяв в деякій мірі міський патриціат, в основному іноземного походження, головним чином, німецького. Східні впливи проявились особливо чітко в роки правління короля Яна III Собеського (1674-1696).

В епоху королів Саксонської династії, Августа II і Августа III (1697-1763), в польській кухні утвердилися картопля, чай, кава. Останній польський король Станіслав Август Понятовський (1764-1795) віддавав перевагу французькій кухні, не нехтуючи однак і типово польськими стравами. У період поділів на землях, що відійшли до трьох держав, проявилися впливи їх кухонь, особливо російської та австрійської. Прусська кухня не

користувалася доброю славою в Європі і не набула поширення серед польського населення.

Але всі ці кулінарні впливи не торкнулися основ старопольской кухні, яка зберегла свої особливості, свій яскраво виражений національний характер.

Епоха Станіслава – це роки розквіту міської кухні. В принципі, вона залишалася вірною старопольскими традиціям і мало чим відрізнялася від кухні середньомісної шляхти, використавши ці продукти власного виробництва. У селі провізія була в достатку, а завдяки купцям і дрібним торговцям, її не бракувало і в місті – на ярмарках і в крамницях.

Обід городян в будні дні був багатим і смачним. На перше подавався один з улюблених поляками супів – борщ, бульйон, крупник, капусняк або гороховий. Менш заможні верстви населення м'ясо їли не кожен день, в богатих міських будинках на друге було варене м'ясо, зрази, гаряча ковбаса, флячки або кров'яна ковбаса. На гарнір – каша, хоча картопля теж вже мала своїх численних шанувальників.

Подавалась також тушкована, щедро присмачена жиром свіжа або квашена капуста, буряк, популярний у всій Польщі горох з капустою – улюблена страва шляхти і простого люду, особливо коли в нього додавалася жирна копчена грудинка. Їли також моркву, квасолю і ріпу. В піст на столі з'являлася риба, а у менш заможних – оселедець.

І вечері були рясні, хоча і скромніші обіду. Їли кашу, різні галушки і вареники, овочі з маслом, ковбаси, рідше – м'ясо. Подавалось пиво, яке перш за все цінувалося за те, що після нього солодко спалося, особливо тим, хто за день сильно втомлювався. Печеня, кури, качки та гуси, так само як і десерти, найчастіше з'являлися на столі в недільні та святкові дні.

Приблизно так харчувалися середньозажиточні варшавяни і ремісники. Однак у свята та з нагоди сімейних торжеств меню відрізнялось великою різноманітністю.

Багаті патриції, купці і банкіри, якщо того вимагали обставини і престиж будинку, приймали гостей не гірше магнатів. В цьому випадку подавалися салати, зелений горошок, шампіньйони, спаржа, надзвичайно дорогі, що виписувалися з Франції трюфелі, рідкісні фрукти, наприклад, абрикоси, персики і навіть апельсини. У знаменитій королівській оранжереї вирощувалися екзотичні плодові дерева, в магнатських оранжереях – навіть ананаси, інжир і апельсини. Завдяки жвавим міжстановим зв'язкам ці рідкісні і дорогі фрукти потрапляли і на столи варшавського патриціату, особливо банкірів, оскільки гроші «зближували» людей самого різного походження.

Іноземці, порівнюючи польську кухню з іншими, підкреслювали її своєрідність, оригінальність і різноманітність, хвалили, говорячи сьогоднішньою мовою, якісність страв, вважали однією з найкращих.

Пристрасть до гарної їжі у поляків пояснюється природженою гостинністю, так як гостей зустрічали завжди з відкритими обіймами і пригощали всіх, «чим хата багата», тобто кращим з того, що зберігалося в коморах і льохах.

Подібно до того, як польська кухня, незважаючи на різні «кулінарні віяння», зберегла своє національне обличчя, так і сервіровка польського столу, зберегла яскраво виражений польський колорит.

Замість срібного, позолоченого, а іноді і золотого посуду на польських столах з'явився фаянс, а слідом за ним порцеляна, скляні чарки, бокали і кубки. Завдяки келихам і кубкам вино, яке раніше пили з срібних речей, виявило ще одну прекрасну, але приховану доти гідність – колір.

Польський стіл, сервірований в другій половині XVIII ст. порцеляною, склом і кришталем, при світлі запалених свічок в свічниках представляв собою чудове видовище.

Так виглядав магнатський стіл. Але дрібна шляхта і городяни теж неохоче сідали за недбало накритий стіл. Чиста лляна скатертина, розписні фаянсові, а потім і фарфорові тарілки (так як польський фарфор був значно дешевшим і ні в чому не поступався привозному) – улюблені стравами на

цьому тлі виглядали дуже красиво, не кажучи вже про столи святкові або приготовані до прийому гостей.

А тепер зазирнемо в старопольську кухню напередодні різдвяного свята.

Головним пунктом кулінарної програми польського Різдва був і залишається святвечір, тобто напередодні самого свята. В такі дні їли і їдять багато і скоромно, але страви в цілому не відрізняються від страв, які подаються в інші святкові дні або в інших урочистих випадках.

Солодкі вироби з тіста на Різдво не настільки різноманітні, як великодні. Перше місце займають «Перник» і «Маковце» - пряники і рулет з маком. Були і старопольські «баби», а також різноманітне, пряне на смак, печиво, але вони залишалися як би в тіні.

Святкова вечеря була пісною. Всі страви готувались на олії, але можна було і на вершковому маслі. Наші богобоязливі предки, суворо дотримувалися постів, коли в принципі заборонялося їсти лише м'ясо і сало, але вміли повернути це обмеження на свою користь і вправлялися в приготуванні витончених страв. І тому немає нічого дивного в тому, що польські пости славилися далеко за межами Речі Посполитої.

Вечеря напередодні Різдва складалася у більш заможних шляхетських і міщанських будинках, так само як і в багатих монастирях, з дванадцяти страв (за кількістю апостолів).

Переважали рибні страви, приготовані самим різним способом і, звичайно, з обов’язковим коропом або щукою під сірим соусом. Іноді рибних страв виявлялося куди більше традиційних дванадцяти, але і цей недолік гурмани вирішили в свою користь: всі рибні страви вважалися одним блюдом.

Починалася вечеря одним з традиційних супів: червоний борщ з вушками, грибний, рідше – мигдальний суп. Найпопулярнішим був борщ – класичний суп старопольской кухні.

Крім рибних страв подавався традиційний старопольський горох з капустою, страви з сушених грибів, компоти із сушених фруктів, головним

чином з чорносливу, а в східних районах Польщі – знаменита кутя та святкові пироги. На міцні напої піст не поширювався, але пили їх в святвечір менше, ніж під час пасхального сніданку.

Так-то ось постили поляки в старовину. У наш час такі рясні вечері назавжди відійшли в минуле. Та й апетити у нас не ті, що у наших предків, які проїдали величезну купу грошей.

Але вечері в святвечір влаштовуються і тепер, бо вони пройняті не тільки поезією традиції, а й атмосферою сімейного тепла. А в смаку традиційних страв і в самому церемоніалі святвечора є щось таке, що навіває спогади про минуле і пробуджує мрії про майбутнє.

Великдень, найбільше християнське свято, переродився в старій Польщі в кулінарне свято. Коли ми читаємо опис старопольських великодніх урочистостей, не тільки у магнатів, а й в скромних шляхетських садибах, в містах і навіть у сільських хатах, створюється враження, що духовна, релігійна сторона цього свята відходить як би на другий план, уступає місце земним насолодженням.

У магнатських садибах і багатих монастирях постили досить своєрідно, подаючи різні смачно приготовані рибні страви, і до того ж в кількостях, аж ніяк не належних до посту.

У страсну п'ятницю дворова і міська молодь влаштовувала «похорон жура і оселедця». Розбивали глиняний горщик з журом, а оселедець вішали на дереві в покарання за те, що «шість тижнів гнітив він м'ясо і морив шлунки людей голодом». У страсну суботу, як в містах, так і в селах, в костел несли святити яйця і сіль, після чого їх ставили в будинках на святковий стіл.

Великдень в польській народній кухні був значно скромнішим, ніж в шляхетській, але сильніше пов'язаний зі старими звичаями і обрядами. До таких пережитків язичницьких вірувань належать «писанки» - фарбовані круті яйця, майстерно розписані селянками. Звичай фарбувати яйця на Великдень зберігається донині.

Великоднє застілля, навіть найскромніще, починалося з того, що ділилися освяченим яйцем і бажали один одному всього найкращого. Потім всі сідали за стіл, який підбором страв був прототип сьогоднішнього закусочного столу.

На східних землях старої Польщі був розповсюджений звичай: в страсну п'ятницю сільські жінки дарували ксьондзу яйця, переважно розписні. У Польщі (1630-1648) в роки правління Сигізмунда III Вази і Владислава IV перебував військовий інженер, архітектор і чудовий картограф француз Гійом де Боплан, який описав цей звичай, стверджуючи, що ксьондз протягом двох годин ставав власником 5000 яєць. Приносячи подяку побожним дарувальникам, він охоче цілував дівчат та молодих жінок, а старим підставляв для поцілунку руку.

У магнатських резиденціях і шляхетських садибах пишно заставлений стіл святив ксьондз або капелан.

Вся освячена їжа ставилася на великий стіл в їдальні. Це була шинка, ковбаси, зельц, заливна риба, запечене порося і великодні вироби з тіста: мазурки, торти, слойки і знамениті старопольські «баби». Не забували, звичайно, і про напої – горілку, меди, пиво й вино. А над усім цим височів великодній агнець з масла або цукру. Весь стіл, радував око грою кольору і спокушав чудовими запахами, був прикрашений зеленим барвінком і яскравими писанками.

Як виглядав великодній сніданок у магнатів, відомо з опису пасхального прийому у князя Сапеги в Деречине. Було це за часів короля Владислава IV, який правив в 1632-1648 рр.

В сільських шляхетських садибах меню було скромнішим, але воно теж вражало багатством і різноманітністю.

Польські страви найсмачніші у світі! Таку відповість дав поляк і мав рацію. І хоча польська кухня вважається висококалорійною й важкою для травлення, проте користується популярністю і вражає своєю різноманітністю. Переважають тут страви з борошна й м’яса, різного роду

ковбаски, користуються популярністю молочні продукти, морська й річкова риба, а також овочі та фрукти. У польській кухні не бракує смачних страв, але ми виділили кілька, які вміє готувати майже кожна господиня. Ось вони.

Польська кухня — є результатом багатьох впливів. Бурхлива історія країни наклала свій відбиток і на польську кухню. Як жителі Північної Європи, поляки завжди віддавали перевагу рясній, ситній й порівняно солодкій кухні. У той же час приналежність до слов'янських народів висвітлилася в пристрасті до кисло-солодких або заправленими сметаною страв. Коли в 1333 році польським королем став нащадок династії П'ястів, Казимир III Великий, пішли й значні зміни в польській кухні. Справа в тому, що король закохався в красуню єврейку й завдяки її впливу після 1340 року в Польщу стали переселятися гнані євреї з усієї Європи. Згодом польське населення перейняло цілий ряд єврейських страв, які згодом модифікувало на свій лад. Фарширована риба, з якої ще в сирому вигляді мистецьки витягають всі кістки, сьогодні належить до святкових страв, так само як і фарширована гусяча шийка. Під впливом єврейської кухні більшість страв готується не на свинячому, а на гусячому жирі. Через 180 років після переселення євреїв у Галичину король Сигізмунд I Старий в 1518 році одружився з Боною з міланского роду Сфорца, що внесла в кухню польської знаті елементи італійської кухні. Тісні зв'язки із Чехією й Австрією, у відомій мірі теж за посередництвом Італії, посилили південний вплив на польську кухню. Може бути, звідси виникає й пристрасть до солодких кондитерських виробів. Завдяки сусідству із Пруссією в Польщі поширилося оброблення картоплі.

Поляки придумали й власну національну страву — картопляну запіканку. З наполеонівських часів у вищих шарах зміцнилися зв'язки із Францією, і в країні ввійшов у моду рафінований, елегантний стиль. У цілому ж польська кухня зберегла свій патріархально-селянський характер. Супи з буряка, капусти, помідорів, гарбуза й щавлю нерідко становлять єдину страву

обіду або вечері. Ці супи неодмінно супроводжує селянський, головним чином житній хліб. При наявності м'яса воно теж кладеться в суп.

У жаркі літні дні готують холодні супи з полуниці, черешні, яблук і груш, а також з лісових ягід. Восени популярні супи з огірків і грибів. В аграрних областях дотепер існують і традиційні страви з круп, до яких додають смажену свинину, солонину або м'ясо птаха.

Улюблена страва — біґос. Його назва походить від перекрученого латинського виразу, що означає «двоєвкусіє». Історія польського біґосу налічує вже кілька сотень років. Ця традиційна, особлива для багатьох страва зараз готується переважно на свята (наприклад, на Різдво та Великдень) і має безліч рецептів. Біґос хоч і складається з кількох базових інгредієнтів, проте в кожної господині виходить неповторним. Все залежить від приправ і додатків, які використовуються при приготуванні. Основою традиційного біґосу є квашена капуста з додаванням великої кількості м’яса, копчених ковбасок, спецій. Доповнювати смак можуть сушені гриби, чорнослив, яблука, іноді вино. «Правильний» домашній біґос потребує часу та терпіння: він готується протягом кількох днів на маленькому вогні, інколи його навіть заморожують, щоб покращити смак.

Польська кухня славиться різноманіттям варених і твердокопчених ковбас, які в гарячому й холодному вигляді входять у повсякденне харчування з ранку до вечора. З гострими стравами п'ють горілку, якій поляки незмінно вірні, особливо в холодну пору року. Поряд з пивом і молоком, якими в Польщі вгамовують спрагу, там ще з язичних часів зберігся мєдовіна — напій, як виявляється вже з назви, підсолоджений медом. Його споживання не обмежується однією Польщею, тому що він користується гарним попитом за кордоном і експортується.

Король польського обіду. Італійці мають свій котолетте по-міланськи, австрійці – віденський шніцель, а поляки – *kotlet schabowy*, який ми в Україні називаємо битками. Це настільки популярна в Польщі страва, що навіть має власне свято 7 листопада! Згідно опитувань, 2/3 поляків не уявляють собі

обіду без schabowego, який подають найчастіше з картоплею та сирою або квашеною капустою. Готується ця страва переважно зі свинини, обов'язково панірується, наприклад, тертою булкою й обсмажується до золотистої скоринки. Що цікаво, битки зі свинини почали готувати лише в XIX ст. Тобто ця страва не є старопольською, вона, більш за все, потрапила сюди з Австрії або Італії. А здобула великої популярності лише після Другої світової війни.

Сілезька кухня відрізняється великою кількістю страв з картоплі. Типова для Сілезії страва — галушки з картопляного тіста з додаванням сирої тертої картоплі. Популярні також страви з білокачанної і червоної капусти (червону капусту зазвичай тушкують із додаванням копченої корейки). Серед солодких делікатесів на особливу увагу заслуговують сілезькі «маківки» (пол. makówki) — десерт з розтертого маку з додаванням меду, родзинок, горіхів та сухофруктів. Солодку масу, покладену на тонкі скибочки солодкого хліба або печива, заливають гарячим молоком, потім охолоджують і подают до столу. Багато страв сілезької кухні за складом нагадують кухню великопольську. Знавці та цінителі смачної їжі мають особливу слабкість до так званих «картач» (пол. kartacz) — різновиду пельменів зі складною начинкою з м'яса з грибами або капусти з грибами.

У гірських районах Малої Польщі (Татри, Бескиди) популярністю користується тушкована в пиві свинина з додаванням спецій і овочів. З супів жителі району Бескид віддають перевагу «журу» на сироватці і «квасниці» — різновиду капусняка з великою кількістю свинячого м'яса, в тому числі — копченого. Атрибутом кухні польських горян, що живуть в районі Татр і Підгалля є овечі сири «бундза» (пол. bundz) і «осципка», а також печена баранина. У цих місцях також популярна квасниця, приготовлена на бульйоні з свинячої голови, яка подається з гарячею відварною картоплею, укладених в окремий глибокий посуд. Мазурська та померанська кухня знамениті своїми рибними супами (пол. zupa rybna).

Джур або жур (пол. żur, żurek; біл. жур, кісяліца) — пісний (молочний) чи м'ясний кислий суп, заправлений закваскою на основі вівсяного чи

житнього борошна, до якого додається зазвичай біла ковбаса, копчене м'ясо, варене яйце. Закваску роблять з непросіяного борошна, розведеного водою. Її ставлять на ніч для укисання. Страву їдять з конопляною олією. Поширена страва польської, чеської, словацької кухонь, галицької кухонь.

Росул (суп на м’ясному бульйоні) належить до страв із серії «смачно і просто». Ще зовсім недавно жоден родинний недільний обід не обходився без цієї духмяної, корисної для здоров’я страви. Сьогодні rosół найчастіше готується з курки, але за правилами має готуватися з кількох видів м’яса: курки, телятини і яловичини, які варять разом з овочами й спеціями/травами. Подається він найчастіше з вермішеллю чи галушками. Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води та харчових складників, ступеня їх подрібнення, тривалості варіння. Головне, щоб rosół мав приємний аромат, світло-жовтий колір і був зовсім прозорим.

Культова страва – вареники. Улюбленою стравою багатьох поляків і в будні, і на свята є бокасті, товстенькі, наповнені різними начинками вареники (pierogi). Їх роблять із прісного або солодкого тіста, вони тут варяться, смажаться й навіть печуться. Рецепти їхнього приготування відрізняються залежно від регіону й пори року. Вареники можуть бути маленькими, у формі вушок, середнього розміру й досить величенькими – тоді при подачі на стіл їх ріжуть на смужки. Найпопулярніші традиційні pierogi ruskie – тобто українські! – начиняються картоплею з сиром, капустою й грибами, а подаються зі смаженою цибулькою, ароматними шкварочками або поливаються розтопленим маслом чи сметаною. Вареники з м’ясом і солодкою начинкою також дуже популярні (наприклад, на Різдво можна скуштувати вареники з маком, а влітку – з полуницями).

Польський чизкейк. Одним із найвідоміших і найсмачніших традиційних десертів є *краківський* сирник (sernik krakowski), основними компонентами якого є жирний кисломолочний перетертий сир і багато жовтків. Від інших сирників він відрізняється передусім відомою сіточкою з пісочного тіста на поверхні, яка посипається цукровою пудрою та

оздоблюється цукатами. Цей смаколик дуже популярний! У продуктових магазинах часто продається вже готовий перетертий із сметаною сир у відеречках, варто лише докупити пісочне тісто чи печиво – і сирник майже готовий! Але попереджаємо: найкращий сирник можна спекти, коли робиш усе власноруч – так, як більшість порядних польських господинь.

ЛЕКЦІЯ 7

ТУРЕЦЬКИЙ СЛІД У РОЗВИТКУ ПОДІЛЬСЬКОЇ КУХНІ

(2 год)

1. Основні етапи розвитку турецької кухні.
2. Характерні особливості турецької кулінарії

I. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Азамат Рахимов Восточные сладости. – Изд-во «Феникс», 2014. 128 с.
2. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
3. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

II. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Турецкая кухня. Том 16. – К.: Комсомольская правда, 2011. 72 с.
2. Турецька кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://znaimo.com.ua/%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F

Турецька кухня (тур. Türk mutfağı) — склалася з традиційної кухні турків-кочівників під впливом грецької, арабської та південно-слов'янської кухонь.

Турецька Турецька кухня розвивалася протягом століть і бере свої витоки в кулінарних традиціях кочових тюркських племен, на які в свою чергу вплинули індійська, іранська, арабська, середземноморська кухні, а також кухні народів Кавказу та вимоги ісламу. Все це, під впливом турецької культури, звичаїв і способу життя привело до появи сучасної турецької кухні. Як і в усьому ісламському світі, в Туреччині діють особливі приписи для їжі і її приготування – харам (заборонене) і халяль (дозволене). Особливим способом, відповідно до мусульманського ритуалу, і забивають тварин.

Історія. Турецька кухня сягає своїми коріннями в Османську імперію. При її характеристиці не обійтися без короткого екскурсу в історію. Засновники Османської імперії належали до підгрупи тюркських племен, які в V столітті правили державою кочових народів у Східному Сибірі. Коли згодом вони перевалили через Персію убік Європи, це було не Велике переселення народів, а завойовницькі походи кінноти, які порівнянні тільки із хрестовими походами. Цей народ підкорив собі величезні території Південно-Східної Європи ще за 150 років до того, як в 1453 році захопив Константинополь і тим самим завдав смертельного удару Східної Римської імперії (Візантії). Східна військова знать швидко засвоїла культурну спадщину західного світу. Шлюби із принцесами й вищою аристократією з усього середземноморського регіону привносили у візантійське середовище найрізноманітніші кулінарні впливи й уводили характерні риси кухні того народу, вихідцем з якого був черговий правитель. Палацова знать вважала нових завойовників варварами, і не тільки за їхню релігію. Воїни з кочовим минулим не надто розумілися в кулінарії — їм було досить настромити на шампур шматки м'яса й обсмажити їх прямо на багатті або зварити боби у великому казані. По суті це й були єдині елементи, якими турецька османська імперія збагатила візантійську кухню. М'ясо на рожні люля кебаб у споконвічній формі збереглося дотепер, і примітно, що його перейняли візири й намісники султана у всіх васальних країнах імперії. Суповий казан став символом елітарної групи султанських яничарів, але й після їхньої заборони в 1826 році він залишився в турецькій кухні.

Отже, жодна страва, що вважається турецькою, не була принесена із сибірської держави, та й згодом не придумана османами. Все це— страви правлячої верхівки Візантійської імперії, частково модифіковані й варійовані за допомогою додаткових компонентів. Що ж стосується цілої низки вишуканих насолод і борошняних виробів, то вони за тисячоріччя анітрохи не змінилися. Поряд з м'ясом, — а в Туреччині це насамперед баранина, козлятина й м'ясо домашньої птиці, — важливу роль грає мал. У Малій Азії

рис обробляють із епохи Олександра Македонського, але в Туреччині — ймовірно, з часів Східної Римської імперії. До найпоширеніших народних страв належить пилав, тобто плов, що має багато варіантів: м'ясний, овочевий і навіть солодкий. Ще одну важливу культурну рослину — кукурудзу принесли в імперію венеційці після того, як, завезена з Америки, вона прищепилася в них на батьківщині. До цього народні низи використовували дикі злаки: сорго, дикоростучі види пшениці й гречки. Страви з круп і дотепер займають у турецькій кухні істотне місце. Однак набагато більше поширені бобові, особливо квасоля, сочевиця і нут (баранячий горох). Американське ж походження мають і два овочі, без яких турецьку кухню взагалі неможливо собі представити — помідори й солодкий перець. Безліч інших культурних рослин і насамперед пряностей принесли в країну арабські купці в часи Османської імперії.

Супи. У Туреччині супи, до яких подається хліб, досить поживні і різноманітні. У літній період заготовляється тархана: тісто, у яке додаються прянощі, а потім воно засушується на сонці і пропускається через сито. Ця заготівля, що має багатовікову традицію, взимку перетворюється в супи з допомогою води і томатної пасти. У приготуванні супів існує чотири основних методи: супи на курячому бульйоні, а також супи на м'ясному бульйоні з додаванням локшини, рису й овочів, квасолі і йогурту; супи, заправлені лимонним соком, яйцями; суп з помідорів, протерті супи з олією.

Виключенням серед гарячих, апетитних супів є «джаджик» — страва зі свіжих огірків і холодного йогурту, нагадує окрошку. Джаджик є головною або прохолодною стравою, що подають із пловом.

Найбільше зустрічаються супи (чорба): сочевична юшка (мерджимек чорбаси), суп з потроху (ишкембе чорбаси) або рисовий суп з йогуртом і м'ятою (яйла чорбаси).

М'ясо. Пріоритет віддається стравам з яловичини і баранини. Велика частина м'ясних страв готується на барбекю, усі вони поєднуються словом кебаб. Усі котлети, не залежно від того з чого вони зроблені, у Туреччині

називаються «кюфте». Їх безліч, називаються вони по імені місцевості, частіше села. Типові турецькі страви — дьонер і кебаб – різновид добре відомого всім шашлика. А ось тандир-кебаб — це ціла бараняча туша, запечена на вогнищі в ямі, яку спеціально виривають у землі. Серед безлічі м'ясних страв цікаві також «изгара» — кульки або ковбаски з фаршу.

При приготуванні кебабів місцеві кухарі керуються багатим досвідом предків. Серед різновидів кебабів, що обов'язково готується на вогні або вугіллі, а в деяких випадках і в посуді, але без води, — шиш-кебаб (Шашлик), донер-кебаб, що нагадує шаурму, але менш соковитий. Своєю назвою багато шашликів у Туреччині зобов'язані місцю їхнього походження. Це – й адана-кебаб – і рубана баранина, приправлена червоним перцем і зеленню, і делікатесний бурса-кебаб, при готуванні якого використовується баранчик, приправлений такою кількістю цибулі, що м'ясо здобуває неймовірний аромат. Курячим стравам відведене особливе місце в турецькій кухні. Але разом з тим, царицею новорічних трапез є індичка, заправлена пловом з каштанами.

Закуски та салати. Закуски (meze — мезе) і салати (solata — салату), різноманітні і смачні, що цілком можна пообідати ними одними. Звичайно офіціант приносить ціле підношення закусок на вибір. Найбільш поширений варіант салату містить свіжі помідори, огірки та солодкий перець, він заправляється оливковою олією, перцем та лимонним соком. До цієї основи за смаком додаються бринза, оливки, рукола або гранатовий сироп.

Відома долма, тут використовуються помідори, кабачки, баклажани, перець і виноградні листи. Вони наповняються рисом, горіхами, пряностями і готуються з маслиновою олією і з лимоном. Невід'ємними компонентами турецької кухні є цибуля і часник.

Хлібобулочні вироби. Турецька кухня пропонує велику кількість різного виду хлібів, пирогів та печива. Подавати хліб на стіл є традицією. Ось деякі з його видів:

- Піта – товстий м'яка коржик з дріжджового тіста. Пропонується в більшості турецьких закусочних. У ресторанах, що спеціалізуються на піті, її подають з запеченим в ній сиром, м'ясним фаршем, овочами і іншим.
- Екмек – білий хліб. Сірі (з проса) та чорні сорти хліба *(сомун)* випікаються в сільській місцевості згідно домашніх рецептів і продаються переважно на ринках та ярмарках.
- Симіт – бублики, посипані кунжутом. Продаються в Туреччині всюди, в тому числі і вуличними торговцями.
- Лахмаджун – турецька піца. Являє собою тонкий корж з м'ясним фаршем, дрібно нарізаними овочами і прянощами. Буває на смак «звичайний» і гострий.
- Ґозлеме – коржик. Являє собою тонко розкачане тісто (юфка). В якості начинки використовується суміш сиру зі шпинатом або начинку на вибір (фарш, сир, сир тощо)
- Бурек – невеликі запечені турецькі рогалики. Їх готують з лавашу, який нарізають трикутниками. Начинкою слугує сир, зелень та спеції

Солодощі. Особливе значення в турецькій кухні придаєтся насолодам. Вони мають особливі екзотичні назви. Найвідоміша з насолод — баклава (пахлава), але смачні також «ханимгебеї», цукати з каштанів, лукум та халва. «Султанським десертом» вважають виварені в сиропі шматочки тіста, посипані тертими волоськими горіхами й политі густим кремом. Фаршированний персик, пудинг, свіжі фрукти подаються цілий рік.

Випивка. Популярні кава та чай. Національним напоєм є «раки» (ганусова горілка, ракія), що розбавляється водою і виходить напій, називаний «левине молоко». Айран — напій з йогурту з підсоленою водою. З вин відомі: сухе Вілла Долуджа, напівсолодке Долуджа Рислінг, а також класичне анатолійське вино Дикмен.

ЛЕКЦІЯ 8
РОСІЙСЬКА КУХНЯ НА ПОДІЛЛІ

(2 год)

1. Основні етапи розвитку російської кухні.
2. Особливості російської кухні.

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015
4. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М. Центрполиграф, 2004.

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Похлебкин В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В.В. Похлебкина. – М.: Центрополиграф, 2007. 975 с.
2. Русская кухня. Сост. А.Д.Мильська. – Х.: СП «Каравелла», ИПО «Лианда», 1994. 259 с.
3. Російська кухня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://poshukach.com/search?fr=ps&gp=873300&q=%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D1%83%D1%85%D0%BD%D1%8F&mr=g

В зв’язку з поділом Польщі землі Поділля увійшли до складу Росії. Російське панування позначилося на всіх сферах життя подолян, в тому числі і на Подільській кухні. Російська кухня широко відома за кордоном головним чином своїми делікатесами: копченою спинкою осетра (баликом), севрюжиною з хріном, малосольною лососиною (сьомгою), червоною, чорною і рожевою (сиговою) ікрою, маринованими і солоними грибами

(рижками і білими), складовими не тільки прекрасних натюрмортів разом з кристально-прозорою московською горілкою, але й тим, що тонко гармонують з нею в смаковому відношенні.

Проте ці окремі готові продукти, до того ж святкові, не дивлячись на свою вишуканість, не можуть дати повного уявлення про російську кухню, про своєрідність смаку її основних гарячих страв, про склад російського національного столу в цілому.

Російська кухня в тому вигляді, в якому вона дійшла до наших днів, склалася остаточно понад сто років тому, в другу половину XIX ст., коли було проведено її неофіційне кодифікування: саме у період з 40-х до 80-х років XIX ст. з'явилася велика кількість куховарських книг, складених людьми різних станів (від аристократів до селян) і з різних районів країни. Це дозволило не тільки вперше побачити в якнайповнішому вигляді весь національний репертуар російських страв, але і почати його критичне чищення від різних чужорідних запозичень і нашарувань.

Російська кухня пройшла тривалий шлях розвитку і пережила декілька етапів. Кожен з них залишив слід (якщо говорити про те, що ми розуміємо під класичною російською кухнею), причому досить сильно відрізнявся від інших складом меню, композицією страв і технологією приготування їх, тобто представляв свого роду окрему кухню.

Таких етапів налічується шість:

- староруська кухня (IX-XVI вв.);
- кухня Московської держави (XVII ст.);
- кухня Петровсько-Єкатерининської епохи (XVIII ст.);
- Петербурзька кухня (кінець XVIII ст. – 60-ті роки XIX ст.);
- спільноруська національна кухня (60-ті роки XIX – початок XX ст.);
- сучасна кухня (з 1917 р. по теперішній час).

Староруська кухня охоплює 500 років розвитку, характеризується надзвичайною постійністю складу страв і їх смакової гамми на основі строгих

(схоластичних) канонів приготування. Кухня цього періоду була зафіксована в першій половині XVI ст., у момент її кульмінаційного розвитку, в письмовій пам'ятці 1547 р. («Домострой») радником царя Івана IV Грізного Сильвестром, що склав список страв, кулінарних виробів і напоїв. Ще збереглися від кінця XVI ст. трапезні книги найбільших російських монастирів, які доповнюють наші відомості про репертуар староруської кухні. Основу її складали хлібні, борошняні вироби і зернові страва. Вже в IX ст. з'являється той кислий, житній чорний хліб на квасно-тістовій заквасці, який стає національним російським хлібом і любов до якого переважної більшості народу відіграє вирішальну роль. Всі як найдавніші борошняні вироби створювалися виключно на основі кислого житнього тіста, під впливом грибкових культур. Так були створені борошняні киселі – житній, вівсяний, гороховий, а також млинці і житні пироги. Російські методи закваски і застосування тіста з пшеничної муки (борошна), що створила нові різновиди російських національних хлібних виробів: оладки, шаньги, пампушки (смажені на маслі), бублики, бублики (із заварного тіста), а також калачі - основний національний російський білий печений хліб.

Особливий розвиток отримали пироги, тобто вироби в тістовій оболонці, з найрізноманітнішою начинкою з риби, м'яса, свійської птиці і дичини, грибів, сиру, овочів, ягід, фруктів, з різного зерна у поєднанні з рибою, м'ясом і грибами. Само по собі зерно стало основою для створення страв з нього – каш. Каші – полбяна, гречана, житня, так звана «зелена» (з молодого недостиглго жита), ячмінна (ячна) – робилися в трьох видах залежно від співвідношення зерна і води: круті, розмазні і кашки (напіврідкі). Готувалися вони з добавками тих же різноманітних продуктів, які використовувалися в начинки для пирогів. У X-XIV ст. каші набули значення масової ритуальної страви, якою починалося і завершувалося будь-яке важливе дійство, з участю значних мас народу, будь то княже весілля, початок або завершення будівництва церкви, фортеці або інша суспільно значуща подія.

Звичка поєднувати переважно борошняну основу з м'ясними, рибними і рослинними продуктами в єдиному кулінарному виробі або страві стали причиною того, що в кінці періоду староруської кухні (у XVI – початку XVII вв.) до неї органічно увійшли такі «східні» страва, як локшина (молочна, м'ясна, куряча, грибна) і пельмені, запозичені відповідно у татар (тюрків) і перм'яків (камских угро-фінів), які стали російськими стравами як в очах іноземців, так і самого російського народу і навіть дали чисто російський різновид – кундюми (смажені пельмені з грибами). У цей період склалися також більшість російських національних напоїв: мед (близько 880-890 рр.), що готувався по методу, близькому до виробництва виноградних вин, і продукт, що він давав, близький до коньяку (витримка від 5 до 35 років); березовиця п'яна (921 р.) - продукт бродіння березового соку; мед хмільний (920-930 рр.) – з додаванням до меду хмеливши, окрім ягідних соків; мед варений- продукт, близький за технологією до пива (996 р.); квас, сидр (XI ст.), пиво (близько 1284 р.).

У 40-70-х роках XV ст. (не раніше 1448 і не пізніше за 1474 рр.) в Росії з'являється російська горілка. Національні технологічні відмінності її виготовлення, що рано проявились, позначилися на вищій якості російської горілки в порівнянні з тією, що виникла пізніше – польською і черкаською (українською) горілкою. Російська (московська) горілка виготовлялася з житнього зерна шляхом зброджування, а не дистиляції, тобто за допомогою безтрубного повільного випаровування і конденсації в межах одного і того ж посуду. Проте розповсюдження горілки починається лише з кінця XV ст. – початку XVI ст., коли вона стає предметом державної монополії; з Росії горілка на початку XVI ст. (1505 р.) поширюється до Швеції.

У 1533 р. в Москві, на Балузі напроти Кремля, відкривається перший громадський «ресторан» - царів шинок. наприкінці XV ст. (у 70-80-х роках) з'являються перші професійні кухарі – не тільки у царя, але і у князів і бояр. Окремо від кухарів затверджується професія хлібників, причому трьох розрядів: греки – для витяжного і прісного тесту, росіяни – для житнього і

кислого, татари – для пшеничного здобного. Вже в ранньому середньовіччі склався чіткий, або, вірніше, різкий, розподіл російського столу на пісний (рослинно-рибно-грибний) і скоромний (молочно-яєчно-м'ясний), що зробило величезний вплив на весь подальший розвиток російської кухні аж до кінця XIX ст. Це вплив не у всьому був позитивним і плідним. Проведення різкої грані між скоромним і пісним столом, відгородження їх один від одного «китайською стіною», ізолювання одних продуктів від інших, строге недопущення їх змішання або комбінації – все це лише частково привело до створення деяких оригінальних страв, але в цілому не могло не викликати відомої одноманітності меню. Більше всього від цієї штучної ізоляції повезло пісному столу. Той факт, що більшість днів в році – від 192 до 216 в різні роки – вважалися пісними, а пости дотримувалися вельми строго, сприяв природному розширенню пісного столу. Звідси велика кількість в російській кухні грибних і рибних страв, всіляке використання різної рослинної сировини – зерна, овочів, лісових ягід і трав (кропива, снить, лобода і ін.).

На перших порах спроб урізноманітнити пісний стіл виражалися в тому, що кожен вид овочів, грибів або риби готувався окремо, самостійно. Капусту, ріпу, редьку, горох, огірки – овочі, відомі з IX ст., - якщо не їли сирими, то солили, парили, варили або пекли, причому окремо одну від іншої. Тому такі страви, як салати, ніколи не були властиві російській кухні, вони з'явилися в Росії вже в XIX ст. як одне з найостанніших запозичень із заходу. Але і тоді вони спочатку робилися переважно з одним овочем, чому і називалися «Салат огірковий», «салат буряковий», «салат картопляний» і тому подібне Ще більшому розділенню піддавалися грибні і рибні страва.

Кухня Московської держави, або старомосковська кухня. Основна її відмінність від староруської полягала в тому, що наступило різке розмежування російського загальнонаціонального столу за становою ознакою. Раніше стіл знаті відрізнявся від столу простолюдина лише кількістю страв, бо натуральне господарство обумовлювала якісна рівність харчової сировини, яку виробляли селяни, для всіх станів. За кордоном для

двору купувалися лише вина – французькі і грецькі (мальвазия, бургундські, романея) – і фрукти, в основному сушені і в'ялені, - фіги (інжир), фініки, лимони. Але з розвитком інтенсивної зовнішньої торгівлі, введенням монополії на ряд товарів (горілка, ікра, червона риба, риб'ячий клей, мед, сіль, коноплі) і заміною натурального обміну грошовим, почалося розмежування в асортименті між тими харчовими продуктами, які поступали на стіл знаті, і тими, що були в наявності у селянина.

Ці ж причини сильно вплинули і на складання з XVII ст. російських регіональних кухонь (донську, уральську, сибірську, поморську), оскільки вони почали відрізнятися від московської офіційної кухні асортиментом продуктів і страв.

Нарешті, своєрідність цього періоду в розвитку російської кухні полягала і в тому, що стіл московського царя і знаті, хоча і залишався закритим для широкого загалу, робив вплив на всю московську кухню в цілому. Річ у тому, що в Москві всі харчові товари, які б вони не були рідкісні і екзотичні, продавалися на вільному ринку, отже, могли бути придбані будь-якою особою (так, китайський чай вперше з'явився при дворі в 1638 р., а у вільному продажі – вже в 1674 р.). Крім того, колосальний штат прислуги, що обслуговувала царський двір і численні сімейства знаті якої налічувалось лише в межі міста десятки тисяч чоловік, сприяв тому, що нові застільні звичаї, нові страви, їх нова композиція і рецептура поступово розповсюджувалися серед московського люду. От чому термін «московська кухня» хоча і означає перш за все кухню знаті XVII ст., має і ширше тлумачення. Мова йде про кулінарні принципи, що стали пануючими в XVII ст. в столиці і її оточенні. Тоді як народна кухня, починаючи з XVII ст., все більш спрощується і обідняється, кухня дворянства і особливо знаті (боярства) стає все більш складною і рафінованою. Вона не тільки збирає, об'єднує і узагальнює досвід попередніх сторіч, але і створює на його основі нові, складніші варіанти старих страв, а також вперше запозичує і відкрито

вводить в російську кухню ряд іноземних страв і кулінарних прийомів – переважно східного і балканського походження.

Збагачується і вже добре розвинений до цього часу пісний стіл знаті. Почесне місце на нім займають астраханський балик, чорна уральська ікра в двох її різновидах (паюсна і зерниста), солона і заливна червона риба, кольська сьомга, сибірська нельма і білорибиця, закавказька шемая, байкальський омуль. На кулінарні смаки XVII ст. сильний вплив справляє східна і насамперед, татарська кухня, що пов'язане і входженням до складу Російської держави в другій половині XVI ст. Казанського і Астраханського ханств, Башкирії і Сибіру. Саме у цей період в спільноруську кухню потрапляють і робляться неодмінними, «своїми», такі продукти, як родзинки (виноград), урюк, смоква (інжир), дині, кавуни, заморські лимони і чай, вживання яких за російським столом стає традиційним. Тим самим істотно поповнюється і солодкий стіл, в його асортименті – різноманітні пряники, солодкі пироги, цукати, яблучна пастила в двох видах (коломенська і белевська), численні варення, причому не тільки з ягід, але і з деяких овочів (морква з медом і імбиром, редька в патоці). У XVII ст. до Росії почали завозити тростинний цукор, з якого, разом з прянощами, варили льодяники. Але всі ці солодкі страви можна було зустріти в основному на столі знаті.

Для боярської кухні того часу примітною стає надзвичайна велика кількість страв – до 50 в один обід» із за царським столом їх число зростає до 150-200. Прагнення надати столу помпезного вигляду виявляється в різкому збільшенні самих розмірів страв. Вибираються найкрупніші лебеді, гусаки, індички, найбільші осетри або білуги. Деколи вони такі великі, що їх ледве можуть підняти три-чотири людини. Не знає меж штучне прикрашання страв: з харчових продуктів споруджуються палаци, фантастичні тварини гігантських розмірів. Тяга до позначилася і на тривалості придворних обідів: 6-8 годин підряд – з двох годин дня до десяти вечора. Вони включали майже десяток змін, кожна з яких складалася з півтора-двох десятків однотипних страв, наприклад з десятка сортів смаженої дичини або солоної риби, з двох

десятків видів млинців або пирогів. Таким чином, в XVII ст. російська кухня була вже надзвичайно різноманітна за асортиментом страв, але кухарське мистецтво, мистецтво комбінування продуктів і формування смаку страв залишалося ще на вельми невисокому рівні. Основною причиною несмакоти багатьох страв була неохайність в приготуванні і повне незнайомство з технологією смажених страв, запозичених зі сходу.

*Кухня Петровсько-Єкатерининської епохи***.** Новий етап в розвитку російської кухні наступає на рубежі XVII і XVIII вв. і триває до початку XIX ст. (1801 р.). Відбувається подальше, і цього разу радикальне, розмежування кухні пануючих класів і національної кухні простого народу. Якщо в XVII ст. кухня пануючих класів не тільки зберігала, але і утрирувала національні особливості, а її відмінність від народної кухні виражалося в тому, що за якістю, великою кількістю і асортименту продуктів і страв вона різко перевершувала останню, то в XVIII ст. вона все більш втрачає російський національний характер, відкрито, а часом і демонстративно пориває з російськими кулінарними традиціями. Починаючи з петровських часів, російська знать, а за нею і все дворянство, все більш і більш запозичують і вводять у себе західноєвропейські кулінарні звичаї і смаки. Багаті вельможі, що відвідували Західну Європу, привозять з собою або виписують іноземних кухарів, спочатку голландських і німецьких, особливо саксонських і австрійських, потім, при Єлизаветі I, - шведських і французьких, а в другій половині XVIII ст. і на початку XIX ст. - частково англійських і переважно французьких. З середини XVIII ст. виписка іноземних кухарів стала настільки регулярною, що незабаром вони майже повністю витіснили у вищого дворянства російських куховарок і кріпосних кухарів. Окрім цього, багато спроможних вельмож і дворян до кінця XVIII ст. починають виписувати з Парижу кондитерські вироби, які доставлялися до Петербургу і Москви через тиждень. Деякі навіть спеціально їздили до Парижу попити і поїсти. Ці звички і ця зневага до вітчизняної кухні перейшла в тій або іншій мірі в другій половині XVIII ст., в Єкатерининську епоху, і решту всього дворянства. Саме

в цей час в російському меню з’являються страви з меленого м'яса (котлети, запіканки, паштети, рулети), з'являються неросійські (шведські, німецькі, французькі) супи (молочні, овочеві, протерті). Цілком природно, що іноземні кухарі готували не російські, а свої національні страви, і таким шляхом в російську кухню були привнесені не тільки рецептура, але і посуд, технологія і комбінації продуктів, характерні для німецької, голландської, шведської, англійської і французької кухні.

Одним з нових кулінарних звичаїв, що з'явилися в цей час в російській кухні пануючих класів, стає вживання закусок як абсолютно ізольованих від обіду самостійних страв, що прийшли із заходу і доти були невідомі на російському столі: німецькі бутерброди, вершкове (чухонське) масло, французькі і голландські сири були об'єднані із старовинними російськими стравами (холодною солониною, холодцем, шинкою, бужениною, а також з ікрою, баликом і іншою просоленою червоною рибою) в єдину подачу або навіть особливу їжу - сніданок. З'явилися і нові алкогольні напої – ратифії і єрофеічі. Вплив французької кухні виявлявся і через німецьку. Цьому сприяв перш за все царський двір, спочатку в особі Петра І, а потім тих фактично німецьких монархів, які наслідували за ним протягом XVIII ст. - Катерини І, Ганни І (Курляндськой), Ганни ІІ (Брауншвейгськой), Петра ІІІ (Гольштейн - Готторпського), Катерини ІІ (Ангальт - Цербтськой).

Петербурзька кухня. До кінця XVIII ст. в основному завершується процес односторонньої інфільтрації західноєвропейських страв, посуду і технології (наплитне, а не пічне приготування) і починається їх освоєння і пристосування цих «нововведень» до російських умов. При цьому все нове з придворного столу потрапляє спочатку на столичний дворянсько-чиновницький стіл, потім в провінційне дворянсько-поміщицьке середовище, а звідти і в інші стани. Процес цей особливо помітний в столиці імперії, в Петербурзі, який з останньої чверті XVIII ст. стає, нарешті, законодавцем мод і в галузі кулінарії. З 90-х років XVIII ст. з'являються численні куховарські книги, перекладені з німецької і французької, в яких рецепти російських

страв тонуть в масі іноземних. Тільки після Вітчизняної війни 1812 р., у зв'язку із загальним підйомом патріотизму в країні і боротьбою слов'янофільських кругів з іноземним впливом, у деяких представників дворянства відроджується інтерес до національної російської кухні.

Якщо в XVIII ст. переважала німецька форма подачі закусок – бутерброди, то тепер французи почали сервірувати закуски на спеціальному столі, красиво оформляючи кожен вид страви. Вони настільки розширили асортимент закусок, включивши в їх число цілий ряд старовинних росіян м'ясних, рибних, грибних і квашених овочевих страв, що достаток і різноманітність російського закусочного столу до цих пір викликає здивування у іноземців.

Нарешті, французька школа ввела комбінування продуктів (вінегрети, салати, гарніри) і точні дозування рецептів страв, не прийняті раніше в російській кухні, і ознайомила російську кухню з невідомими їй видами західноєвропейської кухонної техніки. На зміну російської печі і пристосованих до неї горщиків і чавунців прийшли плита з її духовкою, каструлі, сотейники і тому подібне Замість сита і решета почали використовувати друшляки, шумівки, м'ясорубки і ін.

Спільноруська національна кухня. Паралельно з процесом облагороджування і рафінування російської кухні пануючих класів, що відбувався «зверху» і зосередженим в дворянських клубах і ресторанах Петербургу і Москви, йшов і інший процес - збирання, відновлення і розвитку забутого старовинного російського кулінарного репертуару. Цей процес протікав стихійно в провінції, в поміщицьких садибах, аж до 70-х років XIX ст. Джерелом збирання була народна кухня, в розвитку якої брало участь величезне число безіменних і безвісних талановитих кріпосних кухарів. Після відміни кріпосного права в 1861 р. і прискорення диференціації селянства, одним з результатів яких було утворення куркульства і зростання дрібного і середнього купецтва, народна кухня почала посилено культивуватися в цих соціальних шарах, а її національний репертуар отримав

нове поповнення. Річ у тому, що бурхливий розвиток в 70-х роках XIX ст. залізничного будівництва в Росії наблизив далекі околиці до центру.

Це привело до «відкриття» багатьох регіональних старовинних російських страв, швидко визнаних загальнонаціональними. Такі були уральські і сибірські пельмені, донські пироги-курники і страви з крупної степової дичини (турача, дрохви, стрепета), далекосхідна горбуша і кетова червона ікра, каргопольські солоні рижки і Мурманська оленина, башкирський мед і кумис. У вдосконаленні російської національної кухні в 70-80-х роках XIX ст. взяли участь і різноманітні ресторани Росії, що привертали талановитих кухарів з народу. В результаті в останню чверть XIX ст. російська кухня набула такий оновлений і різноманітний вигляд, не тільки по неповторному асортименту страв, але і по вишуканому і тонкому смаку зайняла одне з провідних місць в Європі, піднялася на таку ж висоту, як і французька кухня.

Не дивлячись на всі зміни, привнесені, іноземними і регіональними впливами, основа російської кухні, її суть виявилася незачепленою протягом століть: вона стійко утрималася, зберігши найбільш характерні національні риси. Так, російський національний стіл немислимий без хліба, млинців, пирогів, каш, без перших рідких холодних і гарячих страв, без різноманітності рибних і грибних страв, солених овочів і грибів; прекрасний російський святковий стіл з його дичиною і смаженою свійською птицею і російський солодкий стіл з його вареннями, коврижками, пряниками, пасками і ін.

Асортимент національних російських супів – щі, юшок, розсольників, солянок, ботвиней, окрошок, тюрь – продовжував поповнюватися з XVIII ст. по XX ст. різними видами західноєвропейських супів, на зразок бульйонів, супів-пюре, так званих заправних супів з м'ясом і крупами, які добре приживалися завдяки любові російського народу до гарячого рідкого варива. Так само знайшли своє місце на сучасному російському столі і багато супів народів нашої країни - український борщ і куліш, білоруські борщі і супи з

галушками, молдавські супи з куркою і овочами, середньоазіатські супи з бараниною. Багато сучасних супів, особливо овочевих і овочево-круп'яних, походять від розріджених староруських кашок з овочевою засипкою.

Сучасна кухня у тому числі і Радянська кухня. Радянська кухня склалася не відразу, в радянській кухні знайшли відображення і загальні історичні тенденції, що виявилися в російській кухні на рубежі XIX і XX ст. увібравши в себе все краще, що було в регіональних кухнях радянського союзу, з багатством національних кухонь народів, що в нього входили.

Сибіряки і уральці принесли в побут москвичів пельмені і шанежки, білоруси і українці – свиняче солоне сало, раніше не прийняте серед російського населення на північ від лінії Смоленськ - Тула, - Пенза і тим більше в наполовину мусульманському Поволжі і Заволжі; з Новоросії в російські міста був занесений в 20-х роках звичай готувати курячий суп з локшиною, який з часом став загальносоюзним у «їдальні»; з одеських ресторанів запозичені бефстроганов, що перетворився з вузьколюбительської страви мало не в загальнонаціональне; петербурзькі новомихайловські котлети (з меню ресторану Купецького клубу), що невідомим шляхом потрапили за часів гетьмана Скоропадського (1918 р.) з України і що опісля декілька років перетворилися на «котлети по-Київськи», як «нова» страва міцно увійшли до загальносоюзного ресторанного меню.

З Прибалтики в повсякденну кухню російських областей потрапили сирники і інші молочні страви, з України – вареники і особливо борщ, що подекуди навіть витіснив російські щі (правда, з додаванням до нього російської кислої капусти). Нарешті, більшість яєчних, молочно-борошняних і дрібно-рослинних страв, так звані «дієтичні» страви, під якими з 20-30-х років малися на увазі всі парові, несмажені, протерті і відварні страви з м'яса, риби і овочів, прийшли в громадське харчування країни з німецької (прибалтійської остзейской) і особливо з єврейської кухні, що було пов'язане з широким проникненням євреїв на схід від колишньої «смуги осілості» (лінія

Рига - Могильов - Гомель - Київ - Херсон), за якою вони не мали права жити при царському уряді.

У 70-80-і роки різко збільшилося також споживання яєчних страв, використання свійської птиці (особливо бройлерів, курей, індичок, качок) і ковбасних виробів як напівфабрикатів до других гарячих страв. Одночасно в домашньому побуті впродовж 60-80-х років спрощувалися склад і технологія страв, головним чином із-за небажання сучасного городянина довго возитися з приготуванням їжі. Так, птиця відварюється або смажиться цілком (рідше частями), але майже зовсім не фаршируеться яблуками, картоплею, луком, рисом, родзинками, як це було раніше, коли вона рідше з'являлася на столі і ставала маленькою подією в сім'ї. Разом з тим вже з середини 70-х років і особливо з початку 80-х, у міру зростання добробуту людей виникла нова тенденція в розвитку радянської кухні - інтерес як в професійних, кухарських, так і в широких народних колах до старовинної і московської кухні XVII ст., до російських національних традицій, а також до найбільш самобутніх національних кухонь народів СРСР, що краще за інших зберігся в недоторканності, - до закавказьких і середньоазійських. У громадському харчуванні широко розповсюдилися такі страви, як шашлик, циплята-табака (тапака), лагман, плов, правда, в дуже спрощених варіантах і часто без урахування традиційної харчової сировини (свинина замість баранини в шашлику). Про дійсний смак цих страв сьогодні не можна судити по ресторанному приготуванню.

Сучасне захоплення кухнею – ретро в більшості випадків зводиться до чисто зовнішніх форм: у ресторанах відновлюється старовинний або псевдонаціональний інтер'єр, отримується або імітується старий столовий посуд, вводяться національні найменування страв (не завжди, втім, коректні). Проте технологія і композиція сучасних російських страв багато втрачає через втрати дійсної рецептури і навиків приготування.

До поширення в Росії картоплі провідні позиції в харчуванні народів Росії утримували чорний житній хліб і ріпа. Про важливість хліба в Росії говорить прислів'я: «Був би хліба край, тоді і під ялинкою рай».

Основним харчовим продуктом у народів Росії був хліб, який випікали з ячмінного, житнього та вівсяного борошна. Більшу частину хліба до реформи 1861 року селяни Росії вирощували на випалених лісах. Хліба свого врожаю не вистачало, тому здавна росіяни домішували до борошна різні сурогати — соснову заболонь, мох, товчену ячмінну солому, конюшину, картоплю; домішували добавку з товченої сушеної риби.

З давніх часів у харчуванні росіян одне з перших місць посідала риба, яку вживали в найрізноманітніших видах: свіжу, солону, сушену. Про важливість риби в харчуванні свідчить прислів'я: «Краще безхліб'я, ніж безриб'я».

В Росії ще в XVII ст. більшість пряностей, таких як оцет і сіль, в народі почали вживати не в процесі приготування їжі, а ставити на стіл і використовувати вже під час їжі, через їхню дороговизну.

Широко поширені були різні юшки і супи, причому суп подавали не лише на обід, але і на вечерю, на сніданок. Варили супи з розкипілої до напіврідкого стану ріпи, брукви, гороху, картоплі. Готували також «грибовниці» зі свіжих або солоних грибів, щі з молодої кропиви, щавлю, капусти. Щі з додаванням ячмінної крупи називали «товстими». У пісні дні рідкі страви (крім юшки) заправляли ложкою конопляної або соняшникової олії, в скоромні — з молоком або коров'ячим маслом. На свята варили м'ясний суп з крупами і картоплею. Рідкими холодними стравами були юшки з квасу з кришеним цибулею або редькою. З рідких страв також часто готували юшку з свіжої, замороженої в льодовиках, солоної або сушеної риби.

Основним овочевим продуктом в росіян була ріпа, на початку XX століття її місце зайняли картопля і капуста. Доповнювали раціон цибуля, морква, редька. Капусту та інші городні культури (моркву, буряк і т. д.) на

всій території Росії почали сіяти лише в 1930-ті роки за вказівкою колгоспного начальства.

На зиму засолюють гриби-вовнянки. Трубчасті гриби сушили і використовували для приготування супів. У великих кількостях заготовляли ягоди: брусницю та журавлину. Морошки, чорницю, малину і інші ягоди збирали дляваріння варення і киселю.

Повсякденними напоями були квас з хліба та ріпи, чаї з дикорослої малини, смородини.

Не можна забувати, що харчування росіян регламентувалося православною церквою, протягом року налічувалося від 170 до 190 пісних днів, крім того, щосереди і щоп'ятниці заборонялося м'ясне, молочне та рибне.

Відмітна особливість страв російської кухні — практично не застосовується смаження. Як правило, їжа готувалася у печі, тому дуже широко використовуються варіння, тушкування, томління та запікання.

Всі страви росіяни закушують хлібом.

До недавнього часу російська кухня не знала салатів. Найпопулярнішим, оспіваним в піснях та казках, овочем російської кухні є ріпа.

Страви традиційної російської кухні відрізняються своєю оригінальністю та самобутністю. В основному, їжу готували з овочів, круп, грибів, риби та дичини. Перші страви, каші дозволяли організму зігрітися, насичували його й дозволяли довгий час зберігати відчуття ситості. Готувалися всі страви в печі, що надавало їм особливий смак і аромат. Вживання в їжу великої кількості солінь, мочених і квашених продуктів дозволяло нашим предкам уникати проблем з травленням.

Забуті страви російської кухні. Традиційну кухню відрізняє наявність великого кількість перших страв: різні супи, щі, розсольники, вуха, солянки. Ще однією рисою національної кухні є наявність авторських страв. Наприклад, відомі далеко за межами нашої країни пожарські котлети або м’ясо по-строгановськи.

В даний час, на жаль, втрачено багато старовинні рецепти російської національної кухні, забуті смаки улюблених нашими предками страв. В основному ці страви готувалися з цільнозернових круп в російських печах:

- Тюря — популярний серед бідняків блюдо. Часто готувалося в пост. Основними інгредієнтами були підсолена вода, хліб і цибулю. У страву також додавали овочі, зелень і коріння.
- Кальян — вид солянки, приготовленої з риби. Готувалася на розсіл з квашеної капусти або огірків.
- Логаза — каша з ячменю, перетертого в крупу і бобових (сочевиці або гороху).
- Джур — кисіль з вівсяної муки. Для смаку додавали сушені фрукти і ягоди, олію, мед.
- Солодуха — рідкий десерт з житнього борошна.

Традиційно вважається, що в Росії три основні прийоми їжі – сніданок**,** обід і вечеря.

Сніданок – перший прийом їжі. Звичайно, час сніданку залежить від того, в який час Ви встаєте. Сніданок може бути як досить ситним, наприклад, коли він включає в себе кашу або омлет, або млинчики, чай або каву і бутерброд. А може бути зовсім легким, тобто просто чай або кава. Снідають в Росії зазвичай вдома, перед тим як піти на роботу або навчання. Любителям легкого сніданку напевно буде потрібен другий ранковий прийом їжі.

Вже так склалося, що обід – найщільніший прийом їжі в Росії. Звичайний час обіду – від полудня до трьох годин дня. Він може включати в себе три – п'ять страв: на перше суп, на друге м'ясне або рибне блюдо з гарніром, салат, десерт і напій. У Росії суп є традиційною стравою.

Супів існує безліч, на будь-який смак і пору року: холодні і гарячі, м'ясні та рибні, овочеві та грибні, молочні і навіть солодкі. Холодні супи, наприклад, окрошка, борщ, щавлевий суп, дуже популярні в жарку пору року, вони чудово вгамовують голод і приємно освіжають. З гарячих російських

супів дуже відомі щі і борщ, хоча насправді борщ – це традиційна українська страва

Ситні салати – "олів'є", "оселедець під шубою" – можуть виступати як окрема страва, а легкі салати, незважаючи на те, що це не за правилами етикету, росіяни зазвичай подають разом з другим. На десерт можна з'їсти щось солодке, це може бути і тістечко, і морозиво, і млинці з варенням, і и сирники, печені яблука або просто шоколадка.

Напої також можна вибрати на свій смак, ті ж чай або кава, компот, кисіль, влітку дуже улюблені квас і морс.

Якщо чимось перекусити на полуденок, то можна "безболісно" дожити до вечері. Що таке "полуденок"? Це легка закуска між обідом і вечерею, чимось нагадує знаменитий англійський "five o'clock". Обідати і полуднувати, як правило, доводиться там, де Ви вчитеся або працюєте.

Зазвичай росіяни вечеряють вдома. Коли вся родина збирається за столом, можна обговорити з рідними події дня. Але, напевно, схожі традиції можна зустріти не тільки в Росії.

Хоча, як Ви вже прочитали, вважається, що росіяни їдять тричі на день, насправді мало хто встоїть перед спокусою з'їсти що-небудь смачненьке в перервах між прийомами їжі, наприклад, цукерки, сушки, шоколад, печиво.

Будь ласка, тільки не думайте, що росіяни весь час їдять. Далеко не у всіх є можливість і бажання слідувати "правильному" режиму харчування, і їсти один – два рази на день для багатьох – норма життя.

Деякі страви російської кухні пов'язані з певними святами, традиціями і ритуалами. Так, на Масляну господиня будинку обов'язково пригостить Вас млинцями. На Великдень росіяни печуть паски і фарбують курячі яйця. На Новий рік стало традицією готувати салат олів'є.

Хліб завжди мав і має велике значення для російської кухні і російського столу. Недарма з'явилася прислів'я «Хліб – усьому голова».

Коли будете в Росії, Вам обов'язково слід спробувати російську випічку, пироги та пиріжки з усілякими начинками (розтягаї, кулеб'яки, ватрушки,

капусники та ін.), короваї, паски, бублики, сушки, бублики, кренделі, калачі, пряники, пампушки, колобки, хмиз.

Варто згадати ще про одну особливість російського життя. Росіяни дуже люблять ходити в ліс, причому не тільки для прогулянок, але і для того, щоб збирати ягоди і гриби. Ці дари лісу стали невід'ємною частиною російської кухні. Варення з суниці, чорниці, журавлини, морошки, брусниці, лохини, ожини або костяниці порадує Вас лісовим ароматом зимовими вечорами. Крім того малинове варення – відмінний домашній засіб від застуди.

«Тихим полюванням» називають багато росіян своє захоплення ходити за грибами. Рижики, маслюки, лисички, білі гриби, підосичники, підберезники, опеньки, грузді, сироїжки – це найвідоміші трофеї, які досвідчений грибник принесе з лісу. Лісові гриби можна посмажити, зварити, тушкувати, засушити, заморозити, посолити і замаринувати.

З давніх часів у російській кухні використовувався мед. Бджільництво завжди було дуже розвинене на Русі. Мед був єдиним солодким продуктом. Мед – це найвідоміший домашній лікарський засіб від застуди. На основі меду готувалися слабоалкогольні напої – медовухи і меди.

Необхідно згадати прянощі і приправи, що стали традиційними на російському столі. Хрін можна назвати найпопулярнішою пряністю в російській кухні. Особливо часто соуси з хрону подаються до такої традиційної російської м'ясної страви як холодець (або студінь). Якщо Ви зважитеся спробувати хрін, будьте обережні: у нього обпалюючий до сліз смак.

Крім соусів з хрону улюбленими стали соуси на основі сметани, майонез, томатний соус (всім відомий кетчуп). Для багатьох іноземців незвично, що росіяни за аналогією зі сметаною приправляють суп майонезом. Але спробуйте, це дійсно смачно. А сметану в чистому вигляді можна подати до млинців, оладок, сирників (сирники), відварного картоплі, голубців, до салатів зі свіжих овочів, щі, борщів і інших страв.

У Росії живуть представники багатьох народів. Страви різних національних кухонь – плов, вареники, долма, лаваш, форшмак, пельмені, бринза, манти, чечіл, шашлик та інші – стали улюбленими на російській землі.

У Росії багато кафе і ресторанів на будь-який смак і гаманець. У великих містах поряд з тими , що пропонують страви традиційної російської кухні , Ви зможете зустріти кафе та ресторани, де можна скуштувати страви інших національних кухонь і Росії, і світу. Вегетаріанці можуть сміливо пробувати страви з пісного меню (без вмісту продуктів тваринного походження) , яке зараз пропонують майже всі ресторани і кафе.

ЛЕКЦІЯ 9

ОСОБЛИВОСТІ РУМУНСЬКОЇ, МОЛДАВСЬКОЇ ТА БІЛОРУСЬКОЇ КУХОНЬ

(2 год)

1. Особливості румунської кухні
2. Характеристика молдавської кухні
3. Особливості білоруської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Румунська кухня.

У румунській кухні, як і в більшості європейських кухонь, переважають страви з м'яса, риби й овочів. Румуни віддають явну перевагу яловичині, телятині, свинині, птиці, хоча вживають також страви з баранини, дичини. І у закладах громадського харчування, і в домашній кухні дуже розповсюджений спосіб готування страв на відкритому вогні. Так смажать і м'ясо, і рибу. Румунська кухня віддає перевагу овочам у будь-якому виді: свіжим, відварним, смаженим, солоним, квашеним, маринованим. Тушковані овочі є складовою частиною багатьох румунських страв, у тому числі стали національною стравою - чорби. До складу останньої крім свинини входять морква, корінь петрушки, кольрабі, картопля, ріпчаста цибуля, квасоля,

стручковий перець, кольорова капуста, горох, гарбуз, помідори. Перші страви представлені в румунській кухні бульйонами, овочевими супами (в основному чорбою) і пюре. Гарнір до бульйонів - рис, локшина, манна крупа, галушки, овочі. Румунське народне прислів'я говорить: "Голодному горобцю сниться кукурудзяне борошно". Мамалига, тобто каша з кукурудзяного борошна, дійсно є одним з найулюбленіших страв румуна і, так сказати, одним з першоелементів національної кухні, що нараховує і багато варіантів рецептів готування цієї поживної страви. Що стосується солодких страв, то, наприклад, зовсім не готуються киселі, дуже рідко готують желе, муси, креми. Зате прекрасно розроблена рецептура готування різних тортів, тістечок, кексів, печива, пиріжків із солодкими фаршами. Хліб румуни їдять переважно білий. Обід, як правило, завершується чорною кавою.

Молдавська кухня.

Молдавія - край багатих природних можливостей край винограду, фруктів і різноманітних овочів, а також вівчарства і птахівництва. Не дивно, що молдавська кухня здавна використовує всі ці багатства Але крім природних умов на розвиток молдавської кухні величезний вплив зробили історичні долі молдавського народу, розташування Молдавії на стику країн з різною культурою, на одному з найдавніших і розповсюджених торгових шляхів "з варяг у греки". Зв'язок з еллінської, а потім і з візантійською культурою і з грецькими звичаями в далекій давнині продовжувала культивуватися і традиційно зберігатися й у період входження Молдавії до складу давньоруської держави в X- XIII вв., і в період її майже 180-літньої самостійності (1359-1538 р.), і в XVII-XI вв. Цей зв'язок відбився не тільки в тім, що в молдавську кухню ввійшов ряд грецьких страв (плечинти, вертути), що стали давно молдавськими, але і головним чином у тім, що молдавани засвоїли прийоми і технологію, характерні для більшості середземноморських, південноєвропейських кухонь з їхньою любов'ю до масляного і листкового тіста, до рослинної (оливкової, соняшникової) олії, до застосування виноградного сухого вина при виготовленні овочевих і м'ясних

страв, до створення пряно-пікантних соусів. Разом з тим на формування молдавської кухні великий вплив зробило трьохсотрічне поневолення Молдавії Туреччиною. Турецький вплив позначився й у комбінованій обробці, і в схильності до використання баранячого м'яса, і в однаковій назві ряду страв, загальних для всіх балканських народів, що входили до складу Турецької імперії (гивеч, мусака, чорба й ін.). Не далекі молдавській кухні і найдавніші слов'янські (російські й українські) впливи. Про це свідчать і розроблена система соління і квашення овочів, і капустяні пироги, і молдавські паски. Але при цьому молдавська кухня сформувалася в дуже цільну, самобутню кухню, зі своїми яскраво вираженими ознаками, зуміла органічно сполучити різні, часом суперечливі впливи, знайшла найбільш вдалі смакові комбінації продуктів і виділила свої улюблені харчові матеріали. Так, дуже характерно для молдавської кухні застосування бринзи і кукурудзи. Бринза - один з видів сиру з овечого молока; вона вимагає вкрай малої витримки (1 - 1,5 тижня), виготовляється в Молдавії з найдавніших часів у великих кількостях. Базується на традиційному тут вівчарстві, що одержало найбільший розвиток у XVII-XI вв., коли воно було ведучою галуззю молдавського господарства. Бринза вживається не тільки як повсякденна закуска в натуральному виді, але й у тертому виді як добавки до овочевих, яєчних, борошняних і м'ясних страв. У порівнянні з бринзою кукурудза стала характерним для молдавської кухні продуктом порівняно недавно - лише 200 років тому . Вона була завезена в Молдавію лише в XVII в. і широко поширилася в XVIII в., ставши насамперед повсякденною їжею бідняків. З часом у Молдавії навчилися готувати з кукурудзи різноманітні страви. Знаменита національна каша мамалига, широко використовується кукурудза в супах і гарнірах, її відварюють, роблять з кукурудзяного борошна кондитерські вироби. У той же час у Молдавії традиційно вживають пшеничний, а не кукурудзяний хліб. У молдавській кухні величезну роль відіграють овочі. З них готують гарніри і самостійні страви. Найчастіше їх відварюють, печуть, фарширують, гасять і солять, рідше - жарять.

Улюбленими і специфічними для молдавської кухні овочами є зернова і зелена (стручкова) квасоля, сочевиця, помідори, гогошари, солодкий перець, баклажани, кабачки. Бобові часто вживають у пюреподібному виді, збиті з цибулею і рослинною олією. Інші овочі, особливо перці, баклажани, кабачки, патисони, як правило, фарширують або іншими овочами, або рисом з овочами і м'ясом. Дуже часто овочі вживають із соусами, маринадами й іншими заправленнями, приготовленими з вина, сметани, пряних овочів і пряної зелені. З різних овочів, тушкованих на повільному вогні з рослинними і тваринними жирами і пряностями, готують різноманітні овочеві рагу - гивечі і мусаки, що володіють приємним слабо-пікантним смаком. У такі овочеві страви часто додають бринзу, сметану, що додають їм особливу кислотність і легку солонуватість. З пряної зелені і пряних овочів найбільшим попитом користаються цибуля-порей (праж) і селера, що використовуються у Молдавії у великих кількостях не тільки на приправи, але і як самостійні страви, і на квашення. З інших пряностей застосовують коріандр у насіннях, чорний і запашний перець, гвоздику, лавровий лист, естрагон, особливо в соліннях. У великому вживанні також часник, що складає основу для двох розповсюджених національних молдавських підлив - муждея і скордоли, а також йде в усі м'ясні й овочеві страви, особливо в бобові. У молдавському фольклорі й у повір'ях часник наділений чудодійною силою. У минулому він був народним лікувальним засобом, застосовуваним разом з їжею. Молдавській кухні, як уже відзначалося вище, властива терпимість до сприйняття кулінарних звичаїв сусідніх народів. Це легко помітити на прикладі м'ясних страв. Молдавани використовують у своїх національних стравах в однаковому ступені і баранину (чорба, гивеч, мусака), і свинину (кирнецей, костиця, мушка), і яловичину (мититей), і домашнього птаха (зама, ресол і ін.), знаходячи для кожного виду м'яса найбільш відповідне йому овочеве і пряне оточення. При цьому явну перевагу роблять молодому, ніжному м'ясу телят, ягнят, молодих півників і курчат. М'ясо готують ретельно узгодивши в сполученні з овочами, стосовно

яких воно складає в таких стравах невелику частину (чверть, третина, зрідка половину в гівечі і мусаке), а також у сполученні з фруктами (телятину - з айвою, індичку -з абрикосами). Характерним для молдавської кухні є сполучення в м'ясних стравах і соусах до них сухого виноградного вина і томатного соку. Це додає м'ясу особливу ніжність і разом з тим робить його більш пікантним, що ріднить молдавську кухню з кухнями інших романських народів, у тому числі і з французькою. Для технології приготування м'ясних національних страв характерне використання відкритого вогню і гратара - товстих залізних ґрат, розташованої над розпеченими вугіллями з твердих листяних порід дерев (кизилу, горіха, бука). Гратар попередньо змазують олією, салом чи тваринним жиром, кладуть на нього м'ясо чи птаха або шматком, або в рубаному вигяді і потім спресованому виді (дроб, мititeй, кирнэцей). Для тушкування звичайно використовують духовку, а не наплитний вогонь. Цікавий і молдавський солодкий стіл. Для нього в основному використовується багата виноградна і фруктова сировина - насамперед айва, яблука, слива, черешня, вишня, абрикоси. Широке застосування знаходять волоські горіхи. Ця сировина спричинила виготовлення мармеладу, пастил і смоків (густих напівсухих, безсиропних варень), а також особливих желе (пелти) з уварених фруктових і ягідних соків. Використовується і проміжний продукт, одержуваний при виробництві виноградного вина, - виноградний муст, тобто густий, не прояснений і не профільтрований виноградний сік, на якому варять деякі фрукти й овочі. Фрукти і вино застосовуються і при готуванні кондитерських виробів - тістечок і печива з масляного листкового тіста. Люблять молдавани і такі ласощі, як молдавська халва (альвиця) і горіхова нуга, і в цьому виявляється вплив близькосхідної, турецької кухні. Молдавську кухню в минулому вважали бідною, нерізноманітною. Ця невірна думка трактувалася слабким знайомством з нею, штучним виключенням з цієї кухні страв, що склалися під турецьким впливом, а також недооцінкою овочів, бринзи і фруктів як джерела самостійних страв. Тим часом молдавська кухня, по сучасних

уявленнях, саме завдяки своєму багатому овочевому і фруктовому асортименту відноситься до числа надзвичайно смачних і корисних для здоров'я кухонь. Багатство кухні оцінюється не по числу наявних їй страв, а по багатству їхніх смакових відтінків, по мистецтву комбінації різних продуктів. Молдавська кухня, що володіє великим історичним досвідом і чудовою продуктовою базою, належить до однієї із самих цікавих кухонь світу.

Білоруська кухня

У складних і суперечливих історичних умовах білоруський народ завжди відстоював і свято беріг свої національні традиції і звичаї. Якщо вести мову про білоруську кухню, то, з одного боку, вона зберігає близькість до кухонь навколишніх слов'янських народів - росіян, українців, поляків, а з іншого - зазнала впливу відомих кухонь неслов'янських сусідів - литовців і латишів. Крім того, кулінарне мистецтво в східній і західній частинах Білорусії, довгий час ізольованих одна від іншої, розвивалося неоднаково, підпадало під різний вплив.

Природно-географічні умови Білорусії сприяли широкому використанню у приготуванні страв таких продуктів, як гриби, лісові ягоди і трави (яглиця, щавель), яблука, груші, річкова риба, раки, молоко, сир, сметана.

Для старовинної білоруської кухні характерні соління м'яса домашніх тварин і птахів (гусей), приготування з них солонини і полотків, а також вживання субпродуктів, особливо блюд зі шлунка, вимені у розвареному вигляді.

З овочів для білоруської кухні найбільш характерні капуста, горох, морква і, звичайно, картопля - останній належить особливе місце.

Особливості

У меню кожної білоруської домогосподарки чимало страв з картоплі, кожна з яких несхожа на іншу. Ці страви складають неодмінну частину національного білоруського столу.

Чисто молочних страв у білоруській кухні немає, але похідні молока (сир, сметана, сироватка, масло) використовуються як обов'язкові добавки - "забілки", "закраси" - у багатьох стравах, до складу яких входять борошно, картопля, овочі або гриби.

Лісові ягоди, груші, яблука не поєднують між собою. Страви з них - кулаги, киселі, кваси, пюре, запіканки - готують тільки з одного виду ягід або фруктів. Вживання і приготування м'яса в білоруській кухні також має ряд особливостей. Наявність у раціоні свинячого сала і свининиріднить білоруську кухню з українською. Однак сало в Білорусі їдять майже виключно взимку, слабо посоленим, обов'язково зі шкіряним шаром. Їдять його вприкуску з картоплею, тоді воно замінює м'ясом. Улюблені кулінарні способи теплової обробки в Білорусії: запікання, відварювання, томлення, тушкування. Візитною карткою Білорусі є деруни. Кажуть, хто не куштував дерунів, той не був в Білорусі.

Національні страви

Вушка - невеликі галушки (маленькі та схожі до вареників), що як правило, заповнені смачними дикими лісовими грибами або м'ясним фаршем. Вони, як правило, подаються з борщем, хоча вушка можна їсти просто з розтопленим вершковим маслом і посипаними зеленню (найчастіше зеленою цибулею). Коли вушка є вегетаріанськими (начиняються тільки грибами та цибулею), вони є частиною традиційної різдвяної страви Польщі, Україні та Білорусі, їх додають в суп, або їдять як гарнір.

Жур - пісний (молочний) чи м'ясний кислий суп, заправлений квасом (заквасом на основі борошна) з вівсяного, житнього борошна, до якого додається зазвичай біла ковбаса, копчене м'ясо, варене яйце.

ЛЕКЦІЯ 10
КУХНІ НІМЕЧЧИНИ ТА УГОРЩИНИ

(2 год)

1. Особливості німецької кухні.
2. Особливості угорської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
2. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
3. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М.І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Німецька національна кухня

Німецька кухня має дуже багату та цікаву історію, а кулінарні традиції досить сильно відрізняються в різних регіонах Німеччини.

Німецька кухня вирізняється великою різноманітністю страв зі свинини, телятини, яловичини, птиці, дичини, риби. Популярні різноманітні овочі, особливо капуста, картопля, найчастіше у відвареному вигляді.

Широко розповсюджені кисломолочні продукти, бутерброди, страви з яєць.

Традиційна німецька кухня, крім безперечного смаку, відрізняється великою розмаїтістю страв, які різняться в залежності від земель (територіальних округів). Це залежить від природних умов і ходу історії, але у всіх без винятку районах Німеччини найбільший успіх мають м'ясні вироби.

Різноманітність **ковбасок, сосисок, сардельок** (Bratwurst), включаючи всесвітньо знамениті білі баварські ковбаски (Weisswurst), призначені не

лише для вживання у вигляді закусок або бутербродів, але і в якості інгредієнтів до приготування других страв.

Регіональні традиції

У західній Німеччині – Шварцвальді та Баден-Віртембергії достатньо міцно відчувається вплив сусідніх Швейцарії та Франції. Дуже важливу роль у місцевій кухні відіграють овочі.

У той же час на півдні, особливо в Баварії, їдять більше жирів і, можливо, саме тому німецька кухня протягом багатьох століть вважалася дуже жирною і через це не здобула світової популярності.

Для приготування страв використовують різні продукти: рибу, м’ясо (свинину, яловичину, телятину) в натуральному ірубленому вигляді птицю, яйця, квашену капусту.

Приправи використовують помірно. З перших страв німці віддають перевагу супам-пюре з овочів, домашньої птиці або дичини, бульйони з гарнірами з овочів, м’яса, круп, яєць, з пиріжками.

Перші страви необхідно подавати невеликими порціями (300 г). Із солодких страв популярні компоти, киселі, желе, пудінгі, запіканки, морозиво, кондитерські вироби; з гарячих напоїв – чорна кава, кава з молоком чи вершками.

Німецькі супи

Супи в Німеччині не користуються особливою популярністю, найвідоміший з них Gulaschsuppe (гуляш) – схожий на угорську страву ungarische, гострий суп Bohnensuppe (квасолевий) і суп під назвою Zwiebelsuppe (цибулевий), схожий на французький суп із червоної цибулі.

Німці зі сходу Німеччини часто готують солянку – гострий суп із ковбасою. Але більш відомі все-таки супи з кнедликами, наприклад баварський Leberknödelsuppe. Решта страв не дуже вишукані. Зазвичай це салати, паштет або холодне м'ясо. У північній Німеччині дуже популярна риба та дари моря. Більш за все німці люблять форель.

Особливості кухні

Німці надають перевагу негострій їжі, прянощі й приправи закладаються в страви дуже помірно, в цілому німецька національна кухня проста.

Характерно для німців використання на сніданок і вечерю всіляких бутербродів (дослівно хліб з олією) із різноманітними масляними масами, овочами, ковбасою, рибою.

Найулюбленіша їжа німців – сосиски**.** Дуже популярна капуста: варена, тушкована, квашена.

З'явилася вона на території сучасної Німеччини дуже давно, але не втратила своєї ролі в німецькій кухні до сих пір. Зелену капусту маринують, а називається вона Sauerkraut (кисла капуста), червону готують із додаванням яблук і називають Apfelrotkohl (червона капуста з яблуками).

Крім капусти дуже популярна спаржа. Спаржевий сезон триває з квітня по червень. У цей час багато ресторанів пропонують окрім свого традиційного ще й спаржеве меню.

Небайдужим до солодких і борошняних виробів німцям є з чого вибирати: лише хліб налічує понад двадцять сортів, а закінчити обід можна десертом з солодкого пудингу, желе, мусу, фруктового салату, приправленого одним з численних соусів, сиропів або морозивом. Багато хто, напевно, чув про німецькі пироги, список яких почесно очолює знаменитий яблучний штрудель - національна гордість Німеччини.

Із напоїв популярнішою за чай є кава. Слово «Kaffeekuchen» у Німеччині означає каву з тістечком, тобто посиденьки, під час яких випивається кава та з'їдається який-небудь десерт.

Говорячи про напої, на думку відразу приходять знамениті «пивні» животики, всесвітньо відомі пивні фестивалі та неймовірно спритні офіціантки, що подають за раз близько десятка пивних кухлів. А все тому, що пиво - найулюбленіший з німецьких напоїв.

Пиво п'ють за сніданком, обідом та вечерею. Пиво п'ють навіть замість води, коли мучить спрага.

Туристам з Німеччини можна рекомендувати:

• з перших страв: пюреподібні супи, бульйони, суп-локшину;

• з других страв: відварну рибу з картоплею й овочами, сосиски з капустою (без додавання в неї томату), відварну і смажену свинину з овочами, тушковану і смажену яловичину, смажені птицю і дичину, котлети, товченики зі свинини, котлети з філе курки, січеники і битки, яєчні омлети;

• на десерт: компоти, киселі, желе, муси, всілякі запіканки з фруктовими підливами, морозиво, фрукти і різні кондитерські вироби. Німці люблять натуральну чорну каву і каву з молоком.

Угорська кухня

Для угорської кухні характерні страви багаті гармонічним смаком, виготовлені з використанням червоного перцю, цибулі, помидоров і стручкового перцю: знаменитий угорських гуляш, курячий паприкаш з галушками і голубці.

Характерною рисою угорської кухні є рясне споживання борошна, паприки ('червоного перцю), свинячого жиру і сметани. Особливо відрізняє угорську кухню паприка. Гострий смак і яскраво-червоний колір створили їй небезпечну репутацію, хоча упередження, до паприки, позбавлено всякої підстави. Дійсна гарна паприка і не якому случає, і аж ніяк не шкідлива. Угорський стіл, як домашній, так і в ресторані, немислимий без гірчиці, оцту, червоного і чорного перцю. Мадяри не люблять баранину і рубане м'ясо (у цих пристрастях вони, до речі сказати, не самотні). Часто на столі залишаються недоторканими салати зі свіжих овочів, кетова ікра, оселедець, кілька, гречаний каша, киселі. Майже у всіх національних стравих відведена ведуча роль паприці - наприклад, гуляш, перекельт, токань і паприкаш.

Пекельт - це рагу, у якому рубаного значно більше, ніж у гуляші. перекельт - рагу, у якому переважає рубану цибулю,Готують перкельт тушінням на слабкому вогні в густому соусі.

Токань - страва, схоже на перкельт. М'ясо для нього нарізають тонкими довгастими шматочками. Лука і паприки кладуть менше, ніж у гуляш, але для смаку додають сметану, гриби, зелений горошок і зелень.

Паприкашем називають усі страви зі зметаним соусом, заправлені паприкою. Є і рибний паприкаш (ця страва особлива апетитно виглядає, коли його готують на багатті в казанку), і курячий паприкаш (курку рубають на 10-12 шматків) і т.д..

Гуляш - це щось середнє між супом і м'ясним рагу,

З числа борошняних страв популярна локшина із сиром, рулет (з вишнями, сиром, маком), а також галушки шомлои і варгабелеш. Як перше страва подають звичайно суп, потім головне страва і десерт.

Другі страви, як правило, подають з маринованими овочами і фруктами.

В угорській кухні поряд із уже перерахованими чисто національними стравими мається багатий вибір страв без червоного перцю - більш близьких по смаку до загальноєвропейського: обсмажена в сухарях курка, смажене порося з хрусткою золотавою скоринкою, смажений молодий гусак, фарширована індичка й ін.

Обіднє меню завершується сирами і фруктами. Чай мадяри люблять пити перед сніданком, причому до чаю окремо подається лимон.

Саме знамените угорське вино - токайське, котре сторіччями носить почесне звання "короля вин і провина королек". Самий коштовний сорт - "токайське асу", якість якого поліпшується в міру додавання у вино виноградин пізнього збору. Особливо варто згадати про тім, що мадяри - тонкі знавці вин, і для кожного страви в них є відповідний напій. Широко відомі угорський вермут білі вина "Кечкемет леанка" ("Кечкемет-ская дівчина"), "Нетрів харшлевелю" ("Липовий лист із Дебре"), червоні вина "Сек-сарди вереш" ("Сексаруское червоне вино"), "Эгри бикавер" ("Бичача кров з міста Эгер"), відмінне угорське пиво заводів Ке-банья й ін.

Угорські сорти пива Dreher, Aranyaszok, Kobanyai, Soproni і Bak. Найвідоміший сорт шампанського - Терлеи.

ЛЕКЦІЯ 11
ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ

1. Характеристика італійської кухні.
2. Традиційні страви італійської кухні.

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
3. Джироламо М. Італійська кухня / М. Джироламо. – Х., 2011.

Італійська кухня родоначальниця високого кулінарного мистецтва.

Аромат італійської кухні наповнений ароматом дарунків Середземного моря, пахощами трав і насолодою плодів.

Італійська кухня здавна конкурує з французькою, вона є визнана в Європі і в світі, однак має свої специфічні ознаки та особливості. Хто її не знає добре, той думає, що то макарони і макарони. Безумовно італійці, як ніхто в Європі, споживають багато макаронних виробів, але то є лише частина їх смакових уподобань.

Італійська кухня, в першу чергу, дуже багата на вироби з тіста, їх тисячі і вони мають своєрідний смак.

У загальному, страви італійської кухні є гострими. Це обумовлене жарким кліматом, спека спонукає більше пити рідини, ніж їсти. Тому за

допомогою спецій та приправ вдається стимулювати роботу шлунку та травних залоз.

Використовують італійці ті ж приправи та спеції що й іспанці, угорці та болгари (часник, селера, цибуля, томат-пюре, різні види перцю, сири і т. д.).

Овочі використовують ті самі, що і ми, але вони їх не варять, а тушкують у власному соці або жирі. З м'яса італійці віддають перевагу телятині, рідше вживають яловичину і зовсім не вживають баранину. Смажене м'ясо люблять більше, як тушковане.

Широке застосування має рис. Він використовується як гарнір і з нього виготовляють різноманітні вироби.

Для приготування соусів італійські кухарі використовують кукурудзяне борошно, а в П'ємонті та Венеції з нього випікають вироби, які споживають замість хліба.

Оливкова олія є основним жиром, який використовується в італійській кулінарії.

Більшість італійських соусів готують на основі томатів, анчоусів та грибів.

Оскільки борошно займає значне місце в харчовому раціоні італійця, борошняні кондитерські вироби виготовляються в широкому асортименті. Це всілякі тістечка з мигдалем, тістечка «Панеттоне», булочки з виноградом і фруктами іт. д.

Будь-яке приймання їжі закінчується кавою, яку тут п'ють з маленьких чашок. Без столового вина не відбувається обід або вечеря, а традиційний напій «грапа» завершує застілля.

Особливості. Суп не є винаходом італійців, однак слово узяте в них. Суп італійською мовою означає щось розм'якшене, то, що п'ють. Але раніш це було не завжди тим, що сьогодні прийнято називати супом.

Овочі. З часів древніх римлян на італійських столах красується спаржа. З неї готують багато смачних і поживних блюд.

Гордість італійської кухні - томатний соус сальса ді помидоро.

Гарніри. Говорячи про італійську кухню не можна не згадати про чудові макарони.

Історики стверджують, що макарони привіз із собою з Китаю Марко Поло, як сувенір. Це були тонкі трубочки з тіста: правда, китайці робили їх з рисового борошна. Деякі стверджують, що назва макаронам дав якийсь кардинал, що, побачивши їх уперше на своєму столі, викликнув: "О, ма кароні!" - що означає "О, як мило!"

Популярні в італійців равіолі - скоріш за все теж запозичення з Китаю. Равіолі - це невеликі квадратні вареники з гострою начинкою, причому не обов'язково м'ясною, а часто сирною. Макарони й равіолі подають з томатним соусом і тертим сиром.

Молочні продукти. Італійські сири - неодмінний елемент італійської трапези. В Італії виробляється близько 400 сортів сиру, найпопулярніші - моцаррела (*mozzarella*), горгонцола (*gorgonzola*) і пармезан (*parmigiano* - "парміджано".

Моцарела, *моцарелла* (іт. *mozzarella*) - італійський молодий м’який сир з буйволячого або коров’ячого молока. Жирність - 50 % (з буйволячого молока) або 45 % (з коров’ячого молока). Назва сиру походить від дієслова *mozzare* (іт. *відривати*).

Рікотта (іт. *Ricotta*) - італійський сир, що виготовляється з молочної сиворотки (а не з молока, як традиційні сири), що залишається після готування моцарели або інших сирів.

Рікотта - популярний компонент багатьох десертів, для яких часто подрібнюється й збивається в м'яку масу. Також сир застосовується в рецептах гарячих страв (зокрема , деяких різновидів лазаньі), використовується при випічці традиційного великоднього хліба *Пастієра*.

Ґорґонзола, *горгонзола* (іт. *Gorgonzola*) — італійський м’який сир з пліснявою. Батьківщиною цього сиру з характерним гострuватим смаком є

Північна Італія (Ломбардія, П'ємонт). Його назва походить від назви села *Gorgonzola* в Ломбардії.

Виготовляється з коров'ячого молока з додаванням сичужного ферменту, солі та грибка *Penicillium gorgonzola*, який забарвлює сир зеленкувато-голубими прожилками. Жирність - 48 %. Період дозрівання - 2 місяці.

Пармезан, (іт. *parmigiano reggiano*) - італійський твердий сир з коров'ячого молока.

Жирність - 32 %. Для виготовлення 1 кг пармезану потрібно 16 л молока. Період дозрівання - не менше 12 місяців. Старий пармезан може мати до 10 років, в процесі дозрівання він стає щораз сухішим. Пармезан є доволі крихким, має дрібнозернисту структуру.

Італійці люблять краби і салати з них, каперси.

З перших страв для них краще готувати бульйони, супи-пюре, а з других – рибні, м'ясні (з нежирної свинини, баранини, птиці) з овочевими чи макаронними гарнірами.

Улюблена страва італійців – лангет з зеленим салатом, свіжими помідорами чи маринованими овочами.

Національні страви.

Піца (італ. pizza) - італійська національна страва, що становить собою відкритий пиріг, зазвичай круглої форми, який покривається томатною пастою та сиром і запікається.

Винахід піци приписують давньоримському полководцю та гурману Лукуллу. Звані бенкети зробили Лукулла знаменитішим, ніж його військове ремесло. Неаполітанці дотепер цінують страви, які колись прикрашали його бенкетний стіл. Однією із цих страв була піца — а ля наполетана. Вона становила собою золотаво-жовтий пиріг з кислого тіста, спечений на деревному вугіллі.

Кухар, що приготовляє піцу називається піццайоло.

Споживання вина в Італії значно нижче, ніж у Франції. З вином готують багато страв.

ЛЕКЦІЯ 12
КУХНЯ НАРОДІВ АНГЛІЇ ТА ФРАНЦІЇ

(4 год)

1. Особливості англійської кухні.
2. Особливості французької кухні.

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.
3. Морис Д. Все о французской кухне / Д. Морис. – Донецк, 2001.

Англійська кухня не може конкурувати з такими вишуканими кухнями, як французька, італійська чи китайська за популярністю.

Часто й самі англійці говорять, що не занадто задоволено своєю кухнею. В англійській кухні великий асортимент закусок, з яких важливе місце відведено рибним (окрім кетової ікри і заливної риби). Із других страв англійці віддають перевагу блюдам з вирізки яловичини, риби, панірованої в сухарях, жарених курчат.

Всі страви з гарніром з овочів вони вживають з обмеженою кількістю соусів. Англійська кухня не має поняття про соуси.

Англійці приділяють велику увагу сніданку. На сніданок англійці віддають перевагу вівсяній каші і кукурудзяним пластівцям. Закінчується сніданок чаєм і підрум'яненим тостом з апельсиновим джемом.

Ланч, або другий сніданок, починається в 13.30, в 17.00 – чай або легкий обід і в 19.00 – вечеря.

Популярні різноманітні закуски і бутерброди. З перших страв поширені супи-пюре і бульйони, але подають їх рідко.

У раціоні харчування англійців багато м’яса.

Кава розповсюджена значно менше.

Прянощі і трави у класичній кухні споживаються мало.

Традиційні страви британців.

Грінки з сиром - на обсмажені в олії скибочки хліба намазується маса, приготована з твердого сиру, збитих жовтків, червоного перцю, гірчиці.

Суп з бичачих хвостів - готується з ріпою, морквою, цибулею і великою кількістю трав і спецій.

Ростбіф - м'ясо відбивають цілим шматком і на розпеченій сковороді з жиром поміщають на 10 хвилин в розпечену духовку.

Потім його солять і досмажують на невеликому вогні, поливаючи стікаючим соком. Готовий ростбіф повинен бути зверху покритий хрусткою скоринкою, а всередині мати соковиту рожеву м'якоть. На гарнір - традиційні йоркширський пудинг. Всі англійці схиляються перед йоркширської кухнею. Вона вважається кращою в країні.

Йоркширський пудинг - запечена маса з двох збитих яєць, склянки борошна і 0,2 л молока. Запіканка з телячих нирок - форму змащують жиром, наповнюють на 2 / 3 пісочним тістом, кладуть обсмажену (з кільцями цибулі та кубиками моркви) телятину, потім нирки і накривають все ще одним шаром тесту.

Пастуший пиріг - змішане з жовтками картопляне пюре викладають у форму, зверху - порізану кубиками баранину, попередньо обсмажену з цибулею, часником і селерою, потім знову шар пюре -і через 30 хв. Ви вгамуєте будь-який голод. Їстівні водорості - з них готують соус до баранини або лангустів. Також використовуються при приготуванні пирогів з беконом.

Пудинг з родзинками - в цій страві родзинки дійсно присутні. А крім того: яловичий жир нирковий, сухарі, борошно, яблука, цукати, цедра і сік лимона, мускатний горіх, ром, коньяк, пиво портер. Важливо, щоб пудинг готувався на паровій бані протягом 6 годин при однаковій температурі. Ритуал вимагає, щоб на пудинг поклали шматочки просоченого ромом цукру і підпалили його.

Асортименти овочів в англійській кухні обмежений у порівнянні з іншими країнами. Найпоширенішими є картопля, капуста, ріпа, цибуля, морква, салат зелений, кріп, петрушка, селера.

Часто використовують каперси

До знаменитих сортів англійського твердого сиру належать “чеддер” та “стілтон”.

Сир «Стілтон» часто споживають із селерою,добавляють в овочеві перетерті супи, особливо із броколі та селерою.

Використовується в бутербродах із різними крекерами, печивом та вишуканими сортами хліба. Згідно з англійською традицією сир «Стілтон» запивають портвейном. «Стілтон» прийнято подавати під час різдвяної вечері.

Сир «Чеддер» названий на честь місця першого виробництва - села Чеддер в графстві Сомерсет в Англії. Тісто цього сиру - пластичне, кольору слонової кістки або жовтувате. Інколи в процесі виробництва його підфарбовують натуральним фарбником анато. Сир «Чеддер» має горіховий та легкий гострий і кислуватий присмак.

Англійці вживають мало хліба З гарячих напоїв п'ють чай за сніданком, обідом і вечерею, додаючи заварку в гаряче молоко.

З алкогольних напоїв віддають перевагу джинові, розведеному тоніком, скроні з льодом або содовою водою, бренді, ром, херес, портвейн, пиво Чорний ель і Портер.

Французька національна кухня

Багато гурманів вважають **французьку кухню** кращою на світі. Вона тісно пов'язана з культурою народу, вважається колискою кулінарного мистецтва і раєм для кухарів. Її всесвітня слава знаходить відображення навіть у тому, що майже кожен француз, незалежно від освіти чи соціального статусу, може з легкістю дискутувати на кулінарну тематику. Для середньостатистичного француза кухня - невід'ємний елемент повсякденного життя, не випадково саме

французи винайшли мистецтво savoir – vivre.

Французи дуже уважно вибирають продукти для кожного прийому їжі, меню залежить від свята у календарі, пори дня чи просто фантазії кухара. Час прийому їжі змінюється в залежності від регіонів, але можна вважати, що сніданок, який складається з кави, чаю або гарячого шоколаду, прийнято споживати разом з рогаликом із джемом від сьомої до восьмої ранку. Обід - опівдні, а вечеря, що починається з супу - близько восьмої вечора.

Французьку кухню умовно поділяють на три частини:

- cuisine regionale (регіональна кухня)
- cuisine bourgeoise (загальнопоширена французька кухня)
- haute cuisine (вишукана кухня), прикладом якої у свій час була придворна кухня французьких королів.

Головною особливістю французької кухні є використання винятково свіжих продуктів, причому якості й особливості властиві кожному продукту повинні зберігатися і після процесу готування. Незважаючи на відмінності регіональних кулінарних традицій, характерною рисою національної французької кухні є достаток овочів і коренеплодів: картопля, стручкова квасоля, різні сорти цибулі, шпинату, капуста різних сортів, помідори, баклажани, селера, петрушка, салати використовуються для готування салатів, перших і других страв, а також як гарніри.

Арсенал спецій французької кухні відрізняється широким уживанням чабру, цибулі-порею, кервелю, естрагону, розмарину та ін. Уживання цих ароматичних трав додає їжі особливий смак і запах. Готуючи багато страв,

французи кладуть у каструлю невеличку в'язку трав, так званий збірний букет, bouquet garni - невелика в'язка з петрушки, чабру, лаврового листа. Перед подачею на стіл букет із блюда виймають.

Наступною особливістю французької кухні є активне використання при готуванні найрізноманітніших блюд виноградного вина, коньяку чи лікеру. Вино при цьому, зазвичай, піддається значному виварюванню, у результаті якого винний спирт випаровується, а склад, що залишається, додає їжі неповторний присмак і наповнює її приємним ароматом. Крім того, вино також служить головною складовою частиною маринадів для м'яса, бульйонів чи для відварювання риби.

Правила визначальні коли потрібно використовувати біле, а коли червоне вино відсутні, однак, червоне вино, частіше вживається для готування страв з м'яса домашніх і диких тварин, а біле, для страв з риби.

У деяких випадках, готову гарячу страву перед подачею до столу поливають чи коньяком кальвадосом (яблучна горілка), а в Гасконі - арманьяком, і підпалюють. Це додає їжі специфічний аромат і присмак.

Особливість. Французи вважаються винахідниками соусів. У готуванні і придумуванні нових рецептів соусів, рівних їм немає в усьому світі

Англійці жартують з цього приводу: "Якщо в Англії є три сорти соусів і триста шістдесят видів релігії, то у Франції, три види релігії і триста шістдесят рецептів соусів".

Перші страви. З перших страв для французької кухні характерні суп-пюре з цибулі-порею чи з картоплею, цибульний суп заправлений сиром.

Відомий також провансальський густий рибний суп-буйабез.

М'ясо і риба

Французькі кулінари використовують усі види м'ясних продуктів: телятину, яловичину, баранину, птаха, дичину. Дуже популярні страви з морської і прісноводної риби: тріски, палтуса, щуки, коропа, а також таких морепродуктів, як устриці, креветки, лангусти і морські гребінці. Характерні

для французького столу омлети і сирні суфле, що готують з різними приправами і начинкою: шинкою, грибами, зеленню.

Типові страви

Фуа-гра (фр. foie gras) - гусяча або качина печінка, яку штучно збільшують шляхом відгодівлі. Також паштет з гусячої печінки і символ гастрономічного шику - вважається винаходом французьких кулінарів, традиційна різдвяна страва у Франції.

Птицю відгодовують кукурудзяними зернами, кожна печінка повинна важити від 700 до 900 грамів для гусей (рекорд 2 кг), 300-400 грамів для качок.

Кілька місяців вони пасуться на луках, багато рухаються і тільки останні 2-3 тижні живуть у невеликих загонах. Після спеціального годування печінка птахів збільшується в 10-15 разів. Якщо після гаважа птахів випустити на волю,

вже через кілька тижнів їх печінка повернеться в норму.

Як тільки птицю забивають, печінку занурюють в молоко і мед, що не тільки надає додатковий об'єм, але й незрівнянний смак.

Молочні продукти

Французька кулінарія, у порівнянні з іншими країнами Західної Європи, молочних продуктів використовує не багато, виняток складають сири, що прославилися на увесь світ. Блюдо із сирами і зеленим салатом обов'язково подають перед десертом. В Франції роблять не менш 500 сортів сиру, серед яких такі широко відомі, як рокфор, грюер, камамбері ін. Сири являються невід'ємним елементом французької кухні, їх подають на обід і вечерю на дерев'яній дощечці.

Регіональна різнорідність Франції, ідеальний клімат, ландшафти, різноманіття видів домашніх тварин,- все це впливає на велику кількість видів сиру. Залежно від способу продукції, можна виділити свіжі сири, м'які, зі шкуркою, покритою білою пліснявою, сири з козиного молока, печені сири.

Вони являються невід'ємним елементом французької кухні, їх подають на обід і вечерю на дерев'яній дощечці.

Десерти. Не можна не сказати і про шикарні десерти, на яких французи безсумнівно знаються. Це і круасан, вишневий пиріг клафуті. чудові tarte tatin - відкриті торти з фруктами і звичайно ж знаменитий крем - брюле – вершки запечені з карамельною скоринкою - король і володар усіх десертів.

Напої. З напоїв французи віддають перевагу фруктовим сокам, мінеральній воді. Надзвичайно популярна кава. Зі спиртних напоїв у Франції поширені абсент, кальвадос, коньяк.

Вино французи п'ють його замість води, молока, чаю чи пива. Їм важко було б обійтися, хоча б без одного келиха вина під час прийому їжі. Щоденно п'ють маловідомі марки, частіше всього якої-небудь місцевої винної компанії.

Усі вважають, що французи дня не можуть прожити без келиха вина. Це дійсно так, але скоріше стосується південних провінцій. Вважається, що кожен француз випиває близько 100 літрів цього шляхетного напою на рік.

ЛЕКЦІЯ 13

ОСОБЛИВОСТІ ТА ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ СКАНДИНАВСЬКОЇ КУХНІ ТА КРАЇН ПРИБАЛТИКИ

(2 год)

1. Характеристика кухонь скандинавських народів.
2. Особливості латиської кухні
3. Особливості естонської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Національні кухні Данії, Норвегії, Фінляндії, Швеції настільки мало відрізняються одна від іншої, що звичайно їх поєднують під загальною назвою «скандинавська кухня».

Скандинавія - край озер і моря, тому риба й інші морські продукти є одним з основних продуктів харчування народів цих країн.

У норвежців поширена тріска, оселедець із картопляним гарніром, смажена тріска, камбала й палтус.

Улюблена національна страва «кліпфікс» - висушена на скелях й обезголовлена тріска. У Норвегії споживають рибу також у копченому й в'яленому виді, охоче їдять тушковану рибу з розтопленим вершковим маслом, рибні биточки, тріску під яєчним соусом зі збитими білками, а також

камбалу, навагу, лосось. У країні широкою популярністю користується оселедець як у свіжому, так й у солоному виді.

У Данії найбільш популярні такі види риби, як оселедець, тріска, макрель, вугор, камбала, лосось, морський гребінець, судак. Їх їдять у вареному й солоному виді. Менш поширена копчена й в’ялена риба. Деякі копенгагенські ресторани спеціалізуються на готуванні головним чином рибних страв. Високо цінуються датські устриці.

У Швеції асортимент рибних страв досить різноманітний: лосось смажений із грибами, вугор запечений під білим соусом, молодий маринований оселедець зі свіжою картоплею, рибна суфле (рибний фарш, змішаний зі збитою масою зі сметани, яєчних жовтків й окремо збитих білків, запечений у духовій шафі) із зеленим салатом, заправленим майонезом.

Серед фінських рибних страв перше місце, безперечно, належить лососеві, який фіни вживають як закуску в копченому або солоному виді, а також як друга страва в смаженому або тушкованому виді. Широко поширений оселедець, що їдять в солоному, маринованому або копченому, а також у свіжому виді.

Помітне місце в раціоні народів Скандинавських країн займає м'ясо – яловичина, телятина, свинина. Основні способи теплової обробки м'яса для других страв – варіння й смаження. У Швеції холодне варене м'ясо, головним чином телятину, подають як закуску. У Данії й Норвегії популярністю користуються печеня, шніцелі. З м'ясних страв фінської національної кухні треба насамперед згадати оленину, що вживається як у свіжому, так й у копченому виді.

У скандинавських країнах люблять рибні, овочеві й м'ясні супи, Скандинавські кулінари широко вживають і різні крупи. Традиційні дитячі страви – каші: пшенична, вівсяна, перлова, манна й рисова. Різноманітний асортименти страв з картоплі.

Вибір бутербродів вражає різноманіттям. У Данії, наприклад, їх налічується до 700 видів. У Норвегії всюди й у будь-який час доби

продаються «смербреди» – бутерброди з вершковим маслом і різним гарніром.

Велика увага приділяється свіжому молоку: його п'ють кілька разів на день. Люблять також кефір. Улюблений напій скандинавських народів - кава. У цих країнах його п'ють у будь-який час дня. Із хмільних напоїв популярні пиво, скроні, горілка, джин, особисті лікери.

Для туристів зі скандинавських країн варто рекомендувати:

• **з холодних закусок:** ікра зерниста, кетова з лимоном і маслом; лососина, балик, сьомга, тішачи, горбуша з лимоном; шпроти, сардини; салат із крабів або креветок; салати з овочів; осетрина під майонезом, осетрина заливна; судак під маринадом, оселедець маринована, оселедець із відвареною картоплею й маслом; шинка з гарніром, язик відварений з гарніром; асорті м'ясна й рибне; курка смажена; яйця під майонезом;

• **з перших страв:** юшка із фрикадельками, рибацька, ростовська;

бульйони з пиріжками, кулеб'якою, пельменями, фрикадельками, овочевим або круп'яним гарніром; щі; борщ український; солянка м'ясна збірна й рибна збірня;

розсольник; суп з домашньою локшиною й куркою;

• **із других страв:** судак відварений під польським соусом, смажений, судак у тісті; короп у сметані, риба, запечена під молочним соусом; філе, біфштекс, антрекот, ромштекс, лангет, бефстроганов, ескалоп, свиняча відбивна; котлета по-київські; котлети курячі, зрази по- київські; різні страви з дичини, яєць; рагу з овочів; кольорова капуста під сухарним соусом.

• **на десерт:** свіжі фрукти і ягоди, компоти з консервованих фруктів, морозиво, сухарний пудинг, желе, муси, яблука в вині або запечені в слойці, торт, тістечка. Й обов'язково каву на сніданок і обід.

• На гарнір варто подавати різні відварені й смажені овочі.

Прибалтійські кухні

Прибалтійські кухні -естонська, латиська і литовська - мають ряд загальних рис, обумовлених подібністю природних умов і історичного розвитку народів Прибалтики.

Прохолодне, дощове літо, суглинково-піщані ґрунти, соснові, дубові ліси, великі луги і болота, близькість моря, наявність повноводних рік і великих озер - усе це разом узяте сприяло тому, що основною харчовою сировиною для народів Прибалтики здавна були жито і ячмінь, бруква і капуста, горох і коноплі (як менш теплолюбні і найбільш невибагливі зернові і городні культури), гриби і лісові ягоди (в основному чорниця, брусниця і журавлина) і риба (салака, балтійський оселедець, снеток, налим і щука).

Достаток незручних для землеробства, напівзаболочених, напівзарослим чагарником і покритих валунами земель у сполученні з вологим кліматом, що сприяє швидкому відновленню травостою, послужило підставою для використання цих земель не під ріллі, а під пасовища і створило можливість розвитку молочного тваринництва. З XVIII в. у Прибалтиці, майже на 100 років раніш, ніж у Росії, у культуру була введена картопля, і вміст ще більш розширився розвиток свинарства, картопля поряд зі свинячим салом і молочними продуктами стає основним продуктом у національних стравах народів Прибалтики.

Що ж стосується впливу історичних умов на формування прибалтійської кулінарії, те тут загальним моментом був вплив німецької кухні, що є протягом шести століть кухнею панівних класів у Прибалтиці. Хоча естонська, латиська і литовська кухні лише частково сприйняли склад страв німецької кухні, але зате багато в чому засвоїли її технологію і загальну смакову спрямованість. Звідси переважно відварні, а не смажені, прісні, а не пряні і гострі страва в прибалтійських кухнях, де як приправи найчастіше виступає олія, вершки, молоко, сметана.

Достаток круп'яних, картопляних, борошняних і інших крахмал містких страв, наприклад киселів, хлібних супів, кондитерських виробів з картопляного борошна, а також уживання свинячих ковбас і використання

пива як компонент у ряді страв - інша загальна риса, властива всім прибалтійським кухням і також історично в значній мірі обумовлена впливом німецької кулінарії.

У той же час поряд із загальними рисами естонська, латиська і литовська кухні - кожна окремо - мають і свої національні риси, тісно зв'язані з особливостями їхнього історичного розвитку.

Естонська кухня як кухня фінно-угорского народу була близька до фінської кухні й у цілому більш "морська" - у ній рибні страва з морської риби (салаки) грають набагато більш значну роль, чим у латиській і тим більше литовської кухнях. Крім того, естонська кухня випробувала вплив не тільки німецької, але і шведської кухні: майже сторіччя (XVII-XVIII вв.) територія Естонії належала Швеції.

Латиська кухня, якщо судити про неї по міській кулінарії, найбільш онімечена, якщо ж судити про неї по селянських стравах, особливо латгальским і курземским, вона зберегла найбільш древні, самобутні риси.

Литовська кухня, близька у своїх джерелах до давньої руської полоцької кухні, потім довгий час розвивалася сумісно з польською і сприйняла в неї не тільки технологічні навички, але і значний асортимент страв, але при цьому одночасно збагатила і польську кухню своїми національними стравами. Литовська кухня відрізняється більшою близькістю до слов'янських кухонь, а не до німецького. Вона ж і найменш "морська" із усіх прибалтійських кухонь, скоріше виражена "лісова", т е. у більшому ступені використовує дарунки лісу, чим моря звідси в литовській кухні велике число страв з пернатої й особливо червоної дичини (кабанячого і лосиного м'яса) а також широке використання меду і ягід.

Усі відзначені загальні риси національних кухонь народів Прибалтики, так само як і найбільш характерні розходження між ними, не вичерпують, зрозуміло, всіх особливостей національної кулінарії латишів, естонців * і литовців, але допомагають краще зрозуміти те особливе місце яке займають прибалтійські кухні в ряді різних кулінарних напрямків.

Естонська кухня

Естонська кухня найбільше повно зберегла до наших днів свої специфічні національні риси, що склалися до кінця XI - початку XX в.

Треба відразу ж підкреслити, що і харчова сировина, і технологія, і композиційні прийоми естонської кухні прості настільки, що їх можна було б розглядати як спрощені, якби в самій послідовності витримування цієї простоти не полягала її основна своєрідність.

З харчової сировини самими характерними для естонської кухні є риба, молоко, сметана, вершки, пісна і беконна свинина, м'ясні субпродукти, картопля, капуста, горох, бруква, причому молоко і картоплю завжди виступають як обов'язкові компоненти гнітючого більшості страв, сполучаючись майже з усіма використовуваними в естонській кухні продуктами, у тому числі з такими, з якими вони не сполучаються в жодній іншій національній кухні (наприклад, молоко з горохом і рибою, картопля як компонент кондитерського виробу), при цьому співвідношення і технологія цих незвичайних сполучень такі, що вони в остаточному підсумку дають смачну страва.

Що ж стосується технології, те естонська кухня яскраво виражена "відварна". Овочі, м'ясо, риба, яйця, гриби - усе це переважно вариться. Це, звичайно, не виходить, що в естонській кухні відсутні смажені страва. Вони маються, але в незначній кількості, тому що належать до запозиченого. Знає естонська кухня і процес обсмажування, але застосовується він украй рідко, головним чином як допоміжний. До того ж обсмажування по-естонськи відбувається в чи ний молочно-борошняному середовищу (а не на олії) - страва виходять півсмаженими - піввареними, без характерних ознак смажених продуктів (без запаху олії і зовнішньої твердої обсмаженої скоринки).

До цього треба додати, що відварювання в естонській кухні ведеться тільки в рідкому середовищі (інші види відварювання - на пари, у водяник і парова лазня - використовуються). Однак, змінюючи середовище для

відварювання (вода, квас, молоко, молочно-борошняна, молочно-зметана і молочно-яєчна суміш) і температуру відварювання (грубний жар, духовка), а також зміни часу і послідовність закладки продуктів, що відварюються, естонські кулінари досягли відомої розмаїтості в смаку відварної їжі.

Це розмаїтість, звичайно, дуже відносне оскільки естонська кухня вкрай слабко і неохоче , використовує приправи і пряності. Зі смакових приправ уживаються крім молока, вершків і сметани в чистому виді ще так називаний "кастмед" - молочні і молочно-сметанні підливи, що супроводжують майже кожне естонське м'ясне, овочеве і рибне страва (у підливу для рибних страв уводять терте рибне чи оселедцеве філе). Що ж стосується власне пряностей, то крім цибулі вживаються ще кріп, майоран, кмин як специфічні естонські і зрідка петрушка, селера, причому у вкрай малих дозах і в строго визначені, конкретні страва: кріп - у салаку, майоран - у кров'яні ковбаси, кмин - у сир, петрушка, селера - у м'ясні супи, та й то далеко не в усі. Гнітюче ж число страв готують зовсім без пряних добавок і приправ.

У результаті чого досягається своєрідність смаку естонських страв? Насамперед , у результаті відзначеної вище зміни середовища для відварювання. Потім у результаті деяких незвичайних сполучень харчової сировини (риба зі свинячим салом, яблука з бичачою кров'ю, горох з молоком); збереження чистого, без домішок, природного смаку харчової сировини, що зобов'язує використовувати самі свіжі, самі якісні продукти, і, нарешті, завдяки молочному присмаку, оскільки молоко в тім чи іншому виді присутній у всіх чи, принаймні , у більшості естонських страв - від м'ясних до солодких включно, будь те чи компонент основа, чи ж молочна підлива.

Таким чином, смакова гама естонської кухні дуже обмежена, але в той же час винятково цільна і певна - вона підкреслено прісна, її смак м'який, ніжний, стриманий, її основний аромат - молочний, переважний навіть у рибних і солодких стравах.

Простий і склад естонського столу. Як і у всіх прибалтійських народів, в естонців зокрема помітну роль грають холодний стіл молочні і м'ясні супи, кашкоподібні овоч-зернові страва, риба у всіх видах і ситні, утримуючі завжди борошно, крупи і крохмаль, солодкі страва.

Разом з тим холодні страва займають в Естонії менше місце, чим у литовців і латишів. Естонський холодний стіл не вимагає в цілому тієї тривалої по часу технології приготування, якою характерні латиський і особливо литовський з їх складними і дорогими рулетами з м'яса, дичини з їх копченостями з домашнього птаха, ковбасними виробами і домашніми сирами. В естонський "кюльм лауд" звичайно входять чорний щільний естонський чи хліб сепик (сірий хліб), маринована кілька чи оселедець, оселедець зі сметаною чи картоплею і копчена салака, молоко, кисляк, к а м а , у більш складному і багатому варіанті - с ю л ь т (холодець), чи бекон, відварна шинка, кисло-солодкий житній хліб, л е и в а, а в а т с д о (житньо-картопляний рулет) і знов-таки незмінне молоко чи кисляк, а також вершкова олія і круті яйця.

З страв гарячого столу, що став домінувати лише з початку XX в., чималу роль грають супи, особливо молочні, по числу і розмаїтості яких естонська кухня перевершує інші. Так, є молочно-тістяні, молочно-круп'яні, молочно-овочеві, молочно-рибні, молочно-грибні, молочно-яєчні, молочно-пивні і навіть молочно-молочні супи (тобто з молока і молочних продуктів), причому усі вони готуються з прісного молока на відміну від молочно-кислих супів середньоазіатської і закавказької кухонь. У перерахований асортимент молочних супів не ввійшли ще солодкі супи, де молоко також присутнє, але вже не як основу , а лише одного з компонентів.

З немолочних супів найбільш поширені картопляні, капустяні і горохові, що готуються з невеликим додаванням свинячого сала, звичайно копченого, а не солоного.

Що ж стосується власне м'ясних супів, то вони не оригінальні ні за своєю технологією, ні по складу - м'ясо відварюється в них звичайно одним

шматком, а нем'ясна частина складається з картоплі, чи капусти гороху і якої-небудь крупи, найчастіше перлової, з додаванням невеликої кількості інших овочів - чи брукви моркви.

Цибуля петрушку кладуть не завжди й у дуже помірних дозах. Смак і аромат супів створюється не присмачують із пряностями, а в результаті введення в їхній склад копченого м'яса (баранини, шинки), чи солонини до печеного сала (бекону). Тому в естонських м'ясних супах украй рідко використовується парне м'ясо. Особливий характер естонських м'ясних супів виявляється також і в тім, що м'ясна частина складається не із м'яса, а із субпродуктів: саме м'ясо в Естонії завжди вважалося занадто гарним і дорогої продуктом, щоб використовувати його в супи, і воно завжди призначалося тільки для других страв.

Незважаючи на те що свинина поширена в естонській кухні, вона порівняно рідко використовується в супах як самостійний компонент, а найчастіше виступає у виді смакової добавки до субпродуктів, наприклад до баранячим, яловичим, причому лише в капустяні і горохові супи, та й то в невеликих кількостях - 200-250 м на страво для чотирьох чоловік.

Чимале місце в раціоні займають борошняні вироби і круп'яні страва. До числа перших відносяться естонські національні види хліба з житнього і ячмінного борошна з додаванням різних складних заквасок чи інших продуктів (картоплі, меду), від чого ці види хліба здобувають зовсім особливі смак (присмак) і консистенцію. Такі кисло-солодкий хліб, естонський житній із крутого тіста, картопляний хліб, ячмінний хліб, сеппик (сірий хліб), лейваватск (житньо-картопляний рулет на конопельній олії), медвяний хліб. До цих видів борошняних виробів належать і естонські пироги - пирукад , що готуються з житнього тесту і більш схожі не на власне пироги, а скоріше на начинки, обгорнені порівняно товстої тістяною оболонкою і, що випікаються у виді овальних чи короваїв буханців, оскільки начинка складає три чверті усього виробу. Начинки також досить значно відрізняються від начинок росіян пирогів: наприклад, риба використовується в них зі свинячим салом,

шинка з ячмінною кашею і яйцями, м'ясо з конопельним насінням у співвідношенні 1:1.

З круп'яних страв самими характерними для естонської кухні є так називані складені чи змішані круп'яні, овоч-круп'яні й овочеві каші, подібні з латиськими путрами, але трохи відрізняються від них і складом і відсутністю процесу заквашування, і певною сталістю своїх комбінацій Так, тангу пудер є сумішшю вівсяної і гречаної крупи, мульги пудер - сполученням перловки і картоплі, мульги капсад - перловки і капусти, Кама - з'єднанням борошна гороху, бобів, жита ячменя і вівса.

Як і інші естонські страва, змішані каші варять на прісному чи молоці його додають після приготування. А страва зКами являють собою просто механічну суміш борошна і чи молока кисляку без усякої теплової обробки.

Вище вже згадувалося, що з усіх прибалтійських кухонь естонська є найбільш рибної. Рибні страва складають у ній не тільки велику частину в порівнянні з м'ясними й овочевими, але і найбільше ретельно й оригінально розроблені. Для їхнього готування застосовуються більш складні технологічні прийоми, чим для готування м'ясних страв.

При цьому є розходження у використанні риби в приморських (північних і західних) і (східних) районах Естонії. Камбалу, салаку, балтійський оселедець, сирть, вугра використовують у приморських частинах республіки. На сході Естонії в Чудского озера і у внутрішніх районах, у Виртсъярва, рибні страва готують зі снетков, ряпушки, йоржів, щуки. Як правило, рибно-молочні і рибно-овочеві супи роблять з риби з білим, безкісткової філе - переважно з камбали, тріски, сига. Супи з риби з капустою у виді виключення роблять із щукою. Звичайно ж щука, лин, окунь, оселедець, салака йдуть на другі страва, хоча із салаки в приморській Естонії іноді роблять і рибно-молочні супи. Зі снетков, ряпушки, йоржів роблять супи, попередньо чи пров'яливши висушивши їх, причому з кожної породи окремо, не змішуючи їх. З цієї ж дрібної риби і із салаки готують, крім того, запіканки (калаворм), запікаючи рибу хоча й у масі у виді пудингу, але

цілком. До таких запіканок додають звичайно свиняче сало і кріп, пересипаючи кубиками сала і дрібно нарізаним кропом шари риби, що додає всьому страву оригінальний смак.

Чимале місце на естонському столі займає копчена, сушена і в'ялена риба. В'ялена і сушена риба йде в основному на готування супів, копчена почасти використовується для других гарячих страв.

Копченню піддають в основному салаку, ляща, сирть, вугра. Як правило, в естонській національній кухні пре-міняється гаряче копчення. Виключення робиться для сирти (балтійського рибця), яку коптять холодним копченням. У деяких національних стравах використовується також балтійський лосось (лох) у злегка посоленому виді.

Більше інших видів риб в естонській кухні вживається все-таки салака і кілька. Цю рибу відварюють, використовують різні супи, роблять з її запіканки, млоять у горщиках, заливаючи молоком, чи сметаною яєчно-молочною сумішшю, і навіть жарять.

Цікаво відзначити, що в рибних стравах естонської кухні відносно мало використовується цибуля, що є незамінним компонентом у всякій іншій рибній кулінарії. Це порозумівається нелюбов'ю естонців до пряної сировини, небажанням "загострювати" гаму рибних страв. Тому естонська кухня знайшла інший спосіб, точніше способи, нейтралізації специфічного рибного запаху. Сюди відноситься копчення, в'ялення і сушіння риби і наступне використання цього, уже нейтралізованого сировини в гарячих стравах. З іншого боку, для безпосередньої нейтралізації запаху свіжої риби застосовуються молоко, сметана, свиняче сало, яєчні жовтки і білки як своєрідні поглиначі (адсорбенти). Пряності ж відіграють незначну роль. Характерно, що до риби частіше додають ніжний і м'який як пряність кріп, а не гостра цибуля. Не випадково в Естонії вирощується напівгостра, близький до солодких сортів цитауська цибуля, набагато більш ніжна, чим бесоновська, ростовський і стригуновська, що використовується в російських і білоруських рибних стравах. Така цибуля добре сполучається з молоком, не

викликаючи смакового дисонансу, і це обов'язково варто враховувати, готуючи рибно-молочні страва по естонській рецептурі.

Таким чином, простота естонської технології в даному випадку дала можливість одержувати рибні страва з більш оригінальним, незаяложеним смаком, що удало відбиває загальний напрямок естонської кулінарії, і внесла істотну розмаїтість у міжнародний Рибний стіл.

Кілька слів варто сказати про естонський рибний суп. Насамперед його не можна називати юшкою. Рідкі рибні страва естонської кухні є саме супами, оскільки на відміну від російської юшки в їхній склад входять крупи і різноманітні овочі (картопля, бруква морква, капуста), а з рідин - вода і дуже часто молоко, а у випадку його відсутності зметана підбілка Крім того, до рибних супів завжди підмішується борошно. У порівнянні з рибними стравами естонські м'ясні страва не оригінальні. У м'ясних других стравах переважає пісна (нежирна, м'ясна) свинина, досить широко використовується телятина, уживається також баранина, особливо бараняча солонина, злегка прокопчена, і значно рідше і менше - яловичина і курятина На відміну від литовської кухні естонська народна кухня майже не знає страв з гусятини, так само як і дичини (деяким виключенням є заячина).

М'ясо, призначене для другого, відварюють або в супах, або просто в невеликій кількості води, або в кашках, а потім подають з гарніром з окремо відварених овочів, найчастіше з чи картоплею чи капустою же з бруквою і морквою. Правда, естонська кухня використовує такий метод повільного відварювання великих шматків м'яса (не менш 1 -1,5 кг) у невеликій кількості окропу в чавунному товстостінному посуді, що дає можливість одержувати м'ясо з прекрасним, повним смаком, із природним ароматом і приємною консистенцією, що сполучить відому щільність з гарною просмаженістю, ніжністю і "сдобністю", що звичайно позбавлене супове м'ясо. Таке м'ясо - по-естонськи "ахьюли-ха", тобто "грубне м'ясо", - варять або в духовці, або безпосередньо в печі на вугіллях. Воно використовується як для других страв, так і в холодному виді звичайно з відварным картоплею.

Відварне м'ясо й відварні овочі, приготовлені окремо, поєднуються в страво найчастіше за допомогою рідкої молочної підливи. Композиція і склад таких страв завжди довільні, тому вони не мають власних назв. У той же час овоч-зернові страва, де склад і пропорції строго визначені, мають власні назви, наприклад мульги капсад, мульги п у д е р. Ледь півдесятка естонських м'ясних страв названі власними іменами - тухлинотт, киллатухлид, картулипорсс і макскастмесс. Однак у них м'ясо складає лише третина обсягу, інше приходиться на картоплю.

До м'ясних страв відносяться також сюльты пальтены, характерні взагалі для всіх прибалтійських кухонь. Сюльты - це естонські студні, що у на відміну від росіян студні готують не з ніжок, а з голів і хвостів тварин (свинячих, телячих, баранячих), причому завжди окремо з кожного виду м'яса (тільки з поросячьїх хвостів, тільки зі свинячих голів, Тільки з телячих голів і т.д.). Вони мають більш щільну консистенцію й інший смак.

До складу естонських студнів входить язик, що ще більш підвищує їхню цінність і смакові достоїнства. Як і у всякій національній кухні, в естонській використовується лівер, в основному в супах, за винятком самої коштовної частини - печінки, з якої готують другі страва. Як і телятину, печінку можна приготувати швидко, за кілька хвилин, відварюючи її в сметанно-вершковому соусі. При цьому виходить півварене-півжарене м'ясо приємної консистенції і смаку. Тому і печінка і телятина високо цінуються в естонській кулінарії, страва з них належать до улюбленого.

Овочі в естонській кухні не використовуються самостійно, якщо не вважати овочевих каш - бруквяної, капустяної, горохової, а також єдиного овочевого страва - овочів у молочному соусі.

Але навіть і ці страва служать лише гарнірами до відварному м'яса, допомагають у такий спосіб різноманітити м'ясний стіл, але не є самостійною подачею.

Зате овочі складають значну частку у всіх видах супів, у змішаних крупяно-овочевих і крупяно-овоще-м’ясних стравах, у рибних запіканках і

почасти в солодких стравах (наприклад, морквяний пиріг, ревенева гущавина).

Незалежно від того, чи відварюють овочі чи цілком перетворюють у пюреподібну масу (що буває набагато частіше), їх обов'язково присмачують салом, олією, сметаною і молоком, а також молочною підливою. Набагато рідше їх заправляють цибулею, кропом, кмином.

На першому місці по вживанню стоїть картопля, на другому - капуста і горох, потім бруква і морква.

Буряк використовується рідко, головним чином у буряковий салат.

Що ж стосується солодких страв, то в їхній асортимент входять головним чином хлібні супи, киселі з чи вершками молоком, фруктові гущавини переважно з ревеня і яблук, а також з журавлинної і брусничної кашок (сік цих ягід разом з гущавиною, з додатком невеликої кількості чи цукру меду і злегка закислі).

Загальні для всієї Прибалтики борошняні солодкі страва -сніжки, солодкі каші зі збитими вершками - також широко вживаються й в Естонії.

Велике значення в естонському десерті має кава Однак його, як правило, уживають поза обіднім столом, у проміжках між основними прийомами їжі з кондитерськими виробами - печивом і здобними булками зі збитими вершками.

Латиська кухня

Латиська кухня протягом багатьох сторіч зазнавала впливу від інших національних кухонь. Територія Латвії тривалий час входила до складу різних держав. Це, природно, не могло не сприяти деякому впливу на латиську кухню кулінарії інших народів.

Так, у Північній Латвії, Видземе, об'єднаної з Південною Естонією в Лифландію, був помітний вплив естонської молочної кухні, у Західній Латвії, Курземе (Курляндії), довгий час, що входила в склад німецьких земель, а потім існувала як самостійна держава, що панує був німецький вплив, що

проявилося в пристрасті до копченого м'яса і сала. Нарешті, Східна Латвія - Латгалія (Ифлянти), що входила до складу слов'янських земель, випробувала завжди сильний вплив литовської і білоруської кухонь.

І все-таки в латиській кухні можна виділити загальні для більшості латиських народів страва, що і складають, так сказати, основу латиської національної кулінарії. Сюди відносяться страва холодного столу, путри, кисломолочні вироби й у першу чергу домашні сири (типу бакштейн і так називані яєчні). У цьому переліку відсутні супи, солодкі страва, не виділені гарячі другі.

Дійсно, супи не одержали самостійного розвитку в латиській кухні. Вони або аналогічні естонськими - молочні, або схожі на німецькі - картопляні і круп'яні, або ближче коштують до литовських - капустяно-бурякові. З цієї причини перші страва латиської кухні не включені в рецептурну частину.

Що ж стосується класичних національних других гарячих страв, то вони обмежуються в основному путрами. Путри - це овоч-зернові кашки з додаванням сала, копченого чи м'яса риби, а також кисломолочних продуктів (докладний опис путр дано в рецептурній частині).

У латиській кухні на відміну від естонської, що використовує в основному свіже молоко і вершки, широко міняються й окремо й у складі гарячих страв кисломолочні продукти - кисляк (скабс пиенс), сироватка сметана, сир і кислуваті сири. Їй властиві також закислення зернової сировини, його солодження і збраживання - звідси в латиській кухні кислі вівсяні і горохові киселі, що підквашиваються ще кисляком чи додатком до вівсяної гущавини кислим брусничним соком. Таке стародавнє страво зветься путельс.

Однак застосування цих справжнє національних латиських страв у сучасній кухні обмежено. Їхнє місце вже порівняно давно зайняли страва, запозичені з німецької кухні, особливо це стосується м'ясного і рибного столу.

Справа в тім, що м'ясний гарячий стіл до кінця XI у був украй слабко розроблений у селянській кухні, обмежувався, як і в естонців, стравами з відварних субпродуктів, що згодом, на початку XX в., одержали деяку подальшу розробку, поповнилися придатними до них національними гарнірами (див. у рецептурній частині, наприклад, кидас - фляки). Інші ж м'ясні страва - смажені й відварні ковбаси, котлети, клопсы (відбивне м'ясо) - були запозичені з німецької кухні і не придбали національних латиських рис. Як і естонці, латиші стали використовувати не стільки свіже, скільки копчене м'ясо і сало. На цій основі і були створені прості супи з чи горохом буряком і копченим чи м'ясом же просто копчене м'ясо (варіант - домашні ковбаси) з відварними овочами чи путрою. Таким чином, гарячі страва не одержали оригінального розвитку в латиській кухні.

Латиський стіл фактично на двох третин складається з холодних страв - бурякового салату, м'ясної і рибної закусок, яєць, сирів, сиру і кисляку.

Холодний стіл латиської кухні формувався під впливом різних факторів. Насамперед під впливом умов селянського (в основному батрацького) господарства і побуту, коли, по-перше, батрак одержував свою платню в поміщика натуральними продуктами (жито, солод, картопля, сало, яйця, оселедець) і коли, по-друге, ранні польові роботи (від сонця до сонця) і в зв'язку з ними відсутність часу для готування їжі, а також її обмежений раз і назавжди визначений асортимент змушували латиського селянина обмежуватися в буденності готовою їжею, що давало натуральне господарство, - хлібом, кисляком зі знятого молока чи сироватки (жир знімався на мизі для виготовлення олії, сметани, незбиране молоко йшло на сир і сири), а у свята - яйцями, шматком сала, домашнім сиром і оселедцем.

Звичка, що виробилася таким чином, до холодного столу, принаймні в сніданок і в денний час (вечеря майже завжди була гарячим - з путрой), одержала надалі розвиток у заможного селянина і міського бюргерства під впливом шведської і німецької кухонь з їхній надзвичайно розвитим і багатим холодним столом (Smorgasbordet, Kalte Tafeln, Feinkost), в

асортимент якого вже в XVIII в. і навіть раніше входили складні по складу різноманітні ковбасні вироби, зельцы, шинки (вестфальский окіст), рулети, паштети.

Це напрямок усе більш закріплювався в латиській кухні в міру росту добробуту латиської національної буржуазії і стало основним до кінця XI в., коли закусочний стіл під впливом російської кухні поповнився ще і рибними виробами як із солоної, так і копченої риби, а також овочевими закусками - салатами й особливими : овочевими запіканками в тесті, що готуються по типі м'ясних рулетів. Такі овочеві капусники і морквяники j одержали поширення й у народі, оскільки були цілком доступні до цього часу і бідняцького середовища. До входження Латвії до складу Росії (початок XVIII в.) селяни і батраки не знали городничества.

Багато овочів узагалі не були відомі в Латвії, наприклад огірки, що спочатку називалися там "російським яблуком".

Улітку під час польових робіт їли до 5-6 разів у добу, тому що щораз обмежувалися хлібом, кисляком, холодною овочевою закускою з невеликим додаванням крутих яєць і чи сала оселедця.

До початку XX в. латиський холодний стіл, увібравши в себе і частково переробивши у своєму дусі шведський і німецький стіл, став більш різноманітним і цікавим. Він збагатився такими стравами, як м'ясні і м'ясо-яєчні паштети, запечені в тісті (див. "заячий сир"), солона оселедець і томлена в яєчно-молочному середовищі риба в сполученні з ковбасними виробами, різноманітними холодними овочевими закусками - салатами і запіканками в тесті. До цього переліку треба ще додати значну частину] солодких холодних страв німецької кухні - хлібні супи, фруктові гущавини на крохмалі, киселі, пивні супи, сніжки, шарлотки і т.п..

Поряд і в сполученні з кисломолочними продуктами, особливо із сирами, такий холодний стіл ставав різноманітним і якоюсь мірою , звичайно, компенсував власне кажучи відсутність національного гарячого столу.

Смакову гаму латиської кухні визначають, як уже говорилося, кисломолочні (кисляк, сметана, сир, домашні сири) і копчені продукти. Надзвичайно характерно для неї також широке використання яєць і притім у дуже значних кількостях як компоненти всіх холодних закусок, у м'ясо-яєчних паштетах, у рибних- стравах, в овочевих запіканках, у сирих (яєчні сири, де сир вариться разом зі збитими яйцями) і в солодких стравах (наприклад, у яєчних кашах і в чисто яєчних стравах типу ґоґоль-моґоль).

Холодний стіл визначив і набагато менш прісний, чим в естонській кухні, склад їжі. Латиської кулінарії властиво широке використання солоного і маринованого оселедця і копченої риби (вугра, салаки), а також цибулі, що у натуральному виді входить у набір холодного столу. У Східній Латвії в молочні страва обов'язково додають кмин за прикладом литовської кухні. Сало, копчене м'ясо, холодні м'ясні закуски викликали вживання гірчиці. Таким чином, смакову гаму латиської кухні можна вважати помірковано кислувато-солонуватої.

Недолік рідких гарячих страв у раціоні в якомусь ступені компенсується значним уживанням кава.

Що ж стосується кондитерських виробів латиської кухні, то вони запозичені з німецької і перероблені. Популярністю користаються в Латвії бісквіти і піскові тістечка, у той час як в естонській кухні переважає молочно- і масляно-здобне тісто, а не яєчно-здобне.

ЛЕКЦІЯ 14
ОСОБЛИВОСТІ АРАБСЬКОЇ, МАРОККАНСЬКОЇ, ПІВДЕННОАФРИКАНСЬКОЇ КУХНІ.

(2 год)

1. Характеристика арабської кухні
2. Особливості марокканської кухні
3. Характеристика південноафриканської кухні

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Арабська кухня

Арабська кухня характерна для багатьох арабських країн і містить елементи середземноморської й африканської кухонь. Типові для цієї кухні інгрідієнти – кус-кус, баранина, турецький горох, баклажан, оливки, фініки, запашна вода (квітки апельсинового дерева й троянди), деревне вугілля та м'ятний чай.

Традиції їжи

Арабська кухня уходить своїм корінням в кухню кочівників пустелі. Інгредієнти для готування їжі були зручними для перевезення, наприклад рис фініки. Караван, кочуючи, вносив розмаїтість у меню, додаючи продукти, придбані по дорозі, наприклад, овочі. Прийом їжі в арабській кухні – це

насамперед можливість зустрічі в колі родини й друзів. За традицією всі сидять на подушках або низкою лаві, навколо круглого стола. Їдять у тиші, насолоджуючись кожним шматочком. Після їжі є час на чай і розмови.

Основні властивості

Основа арабської кухні – м’ясо: баранина, козлятина, телятина. В більшості випадків м’ясо піддається тепловій обробці без застосування жиру, завдяки цьому блюдо відрізняється особливою ніжністю і соковитістю. Температура сковорідки доводиться до 300 С, при цьому білок м’яса згортається і утворює скориночку, яка утримує м’ясний сік всередині. Окрім різноманітних других страв таким же чином готують м’ясо для численних супів на м’ясному бульйоні. У арабській кухні практично у всі страви рясно додають різноманітні прянощі і спеції: цибулю, часник, перець, корицю, ароматичні трави і т.п. Для приготування страв використовується переважно оливкове масло, а також рис, бобові культури – горох, квасоля. Обов’язкові складові багатьох страв – різноманітні овочі, свіжі або консервовані фрукти. Широко поширені страви з риби і морепродуктів. У будь-якому ресторані з арабською кухнею можна

замовити мезі – традиційний набір з холодних і гарячих закусок. Мезе є поєднанням не менше 12 страв, які в певній послідовності подаються невеликими порціями і швидко змінюють один одного. Найбільш поширені страви в мезі – овочеві салати, часниково-горіхова паста на оливковому маслі, виноградне листя з рисово-овочевою начинкою або м’ясним фаршем.

Неодмінна складова мезі – гарячі пиріжки трикутної форми з овочевою, м’ясною або сирною начинкою. У асортимент страв, як правило, входять сири, а також баклажанова ікра, що готується з часником.

До закусок подається хліб, називаний **хобз або айш**, що в перекладі значить «життя». Найчастіше, замість столових приладів, хлібом беруть соуси й шматочки м'яса. Цікавим різновидом хліба є "айш би заатар" ,тобто хліб з додаванням тім’яна й інших пряностей.

Чай та кава найбільш поширені. Найпопулярніша кава – **аравійська світла**, яка готується з ледве просмажених зерен.

Типові страви

Фалафель- невеликі котлетки, приготовлені з меленого турецького гороху, змішаного зі спеціями і підсмажені на рослинному маслі.

Шаурма - арабський аналог турецького кебаба або грецького гіроса. З вертикального рожна, на якому смажиться м'ясо ягняти або курки, кухар зрізує вузькі скибочки, перемішує на плиті зі шматочками помідорів і інших овочів, потім викладає в розрізаний хліб **піта.**

Фуль - густе пюре з коричневої квасолі, що звичайно накладають у піту або додають до локшини з рисом.

Діп тахіна – кунжутна паста. **Баклава** (баклава - «горіхи») — популярний кондитерський виріб в кухнях Близького Сходу, що складається з слоєного тіста з горіхами в сиропі. **Люля -кеба б** (від перс. *смажене м'ясо*) — східна страва у вигляді продовгуватої котлети, обсмаженої на шампурі. Готується з баранини, перемеленої із цибулею (без хліба і яйця). Подається з лавашем чи завертається в нього.

Марокканська кухня

Марокканська кухня вважається однією з найрізноманітніших. Маври чимало вплинули на кухню Південної Європи використанням екзотичних фруктів, кулінарними прийомами й архітектурою. У свою чергу на кухню Марокко вплинули багато культур, включаючи арабську, єврейську і французьку.

Кухня Марокко - це баланс простоти і декадансу, що залежить від сезону.

Популярна баранина, яловичина, курка та верблюжатина. Основне джерело вуглеводів - кускус, хліба, рис і бобові, також багато вживається кореневих овочів, зелені і сезонних фруктів.

Спеції. Страви в Марокканській кухні готуються повільно й акуратно, їх приправляють спеціями (найчастіше дуже сильно) і свіжими травами.

Наскільки повна контрастів країна, настільки й багата ними і її національна кухня, тому в одному блюді часто зустрічаються і солодке, і солоне, і гостре.

М'ясні блюда часто приправляють сухофруктами чи свіжими фруктами. У число найпопулярніших національних страв входять таджин з м'ясом і айвою (tagin - так називаються як каструля, так і спосіб приготування страв), баранина з фініками, курагою чи чорносливом та баранина з кедровими горішками й ізюмом **Кускус** звичайно подають наприкінці обіду, але в неформальній обстановці його подають на гарнір до таджину.

Кускус - *це зернятка манної крупи* - *один з основних інгредієнтів марокканської кухні*. Зернятка обвалюються в

маслиновій олії, потім розбавляються рідиною з таджина і готуються на пару - у підсумку виходить розсипчастий і ароматний кускус. Це блюдо завжди подають гарячим - ідея використовувати кускус холодним популярна тільки за кордоном.

Під час обіду по колу передають домашній **хліб ксра (ksra**) з маленькими вазочками солі і кмину.

Завершують обід сезонні фрукти і солодкі пиріжки з начинками, включаючи мед, горіхи, корицю, кунжут і насіння фенхеля. Подають солодкий м'ятний чай, що готується з зеленого чаю зі свіжою м'ятою і великою кількістю цукру - прекрасний засіб для поліпшення травлення наприкінці ситної трапези.

Хоча Марокко робить вино, мусульманська культура забороняє вживання алкоголю, тому його рідко подають за обідом/

Південноафриканська кухня

Це вдалий симбіоз світового кулінарного мистецтва. Маси мігрантів з усього світу: англійці, греки, німці, португальці, іспанці, угорці, малайці, індіанці, китайці, араби, а також українці та багато інших народностей привнесли сюди свої кулінарні традиції.

Азіати привнесли до південноафриканського раціону томатні приправи, смажені боби, бобові (м'ясна запіканка з цибулею та яйцями), рис (плов),

гарбузові млинці приправлені корицею, імбирні пироги, суп з галушками, фрикадельки, тощо. Особливо славиться ПАР морепродуктами (креветки, мідії, устриці, лангусти, кальмари, не кажучи вже про найрізноманітніші види риб), адже країна омивається довжелезним океанським узбережжям. У північних провінціях популярні страви з різних круп, каші з жовтої або червоної кукурудзи чи сорго, печені кукурудзяні качани з маслом, хліб з борошна грубого помелу, квасоля, тощо.

Типові страви: білтонг - в'ялені шматочки яловичини. Особливо ця закуска смакує з аперитивом або з келихом доброго пива; **боботай** – (м'ясна запіканка) традиційна національна страва; **сусаті** – шашлики; **чай Роойбос.**

Англійці не люблять заливну рибу, кетову ікру, варені ковбаси, соуси на борошні. Не слід пропонувати рибні супи, круп'яні гарніри, вироби з тіста (млинчики, пельмені, млинці).

ЛЕКЦІЯ 15

ОСОБЛИВОСТІ І ТРАДИЦІЇ КАВКАЗЬКОЇ КУХНІ

(4 год)

1. Особливості грузинської кухні.
2. Особливості азербайджанської кухні.

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Васильев Ф. И. Блюда народов стран Азии / Ф. И. Васильев. – М., 2004.
3. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Грузинська кухня у своїх рецептах та філософії приготування страв спирається на контраст пряного і гострого. Широко використовуються овочі, як у самостійних стравах, так і у якості доповнення до м'ясних страв.

За історико-географічними особливостями грузинська кухня поділяється на кухні Західної та Східної Грузії, зумовлені не лише різними природними умовами цих двох великих регіонів, але й певним турецьким впливом на кухню Західної Грузії, а іранським - на кухню Східної Грузії. Як результат встановилась різниця у використанні деяких основних продуктів (хлібних, м'ясних), та, частково, в характері улюбленої ароматично-смакової гами - різниця, що збереглася і до нашого часу.

Регіональні особливості

- у Західній Грузії широко розповсюджені хліб та особливі балабушки з кукурудзяного борошна - «мчаді».

- у Східній Грузії віддають перевагу пшеничному хлібові.

В деяких частинах Західної Грузії - замість хліба використовують чумизу (вид проса), з якої варять подібну до каші масу - «ґомі».

У Східній Грузії нарівні з основним для грузинів м'ясом - яловичиною, їдять також баранину, вживають доволі багато тваринних жирів.

В Західній Грузії набагато менше їдять м'яса, віддаючи перевагу домашній птиці, тобто, в основному, курам та індичкам.

В Західній Грузії використовують гостріші страви, дещо інші соуси.

Грузинські супи майже позбавлені овочевої гущі. Зате їхня консистенція є набагато щільнішою за звичайні супи. Дуже часто цього досягають додаючи до них жовтки або цілі яйця.

В ролі кислого середовища найчастіше використовується висушене пюре сливи ткемалі, що називається «тклапі». Кисле середовище застосовується в супах також тоді, коли відсутні яйця, але є доволі багато жиру чи м'яса. Це не тільки поліпшує та робить різноманітним смак страв, але й значно підвищує їхню засвоюваність.

М'ясо і риба. Грузинські м'ясні страви можуть бути виготовлені зі свинини (мужу жі), з баранини (чана хі), з яловичини (харчо), та з домашньої птиці (чахохбі лі). Широке використання і до наших днів відкритого вогню та вертела для приготування не лише м'ясних, але і овочевих, рибних і сирних страв, а також застосування глиняної глечикоподібної печі для випічки борошняних виробів в цілому є типовим, звичайно, не лише для грузинської, але і для інших закавказьких кухонь.

Грузинську кухню не можливо уявити без виробів з тіста, таких як хінкалі і хачапурі.

Хачапурі — гордість Грузії.

Їх існує десятки видів: імеретинські, мігрельські, аджарські хачапурі, листкові хачапурі, хачапурі з квасолею (лобіані), осетинські, хевсурські

(всередину яких окрім сиру також кладуть траву). При цьому аджарські хачапурі не схожі на імеретинські. За формою вони нагадують човники, а всередині у них - яйце.

Сири в Грузії є невід'ємною частиною національної кухні. Вони готуються у глеках та бурдюках і використовуються і як закуска, і як інгредієнт для страв і пирогів. Кожна область може похизуватися своїм смачним сиром.

Як, наприклад, мінгрельский сулугуні і м'який імеретинський, які широко використовуються в кулінарії. У Західній Грузії виробляють негострі, прісноваті сири з кисломолочним смаком. У високогірних північних районах Східної Грузії роблять гострі і солоні сири: кобійський, тушинський, грузинський, гуда, чанах, осетинський.

До складу багатьох страв Грузії входять квасоля, баклажани, кочанна і цвітна капуста, буряк, помідори. Це так звані основні овочі. Найчастіше квасоля й баклажани застосовуються з різноманітними приправами. У результаті отримують десятки видів лобіо. Нарівні з городніми овочами у великому вжитку також дикі трави - кропива, чина, мальва, джонджолі, портулак городній та інші, а також молоде бадилля городніх культур - буряка, цвітної капусти.

Грузинська кухня відрізняється великою кількістю всіляких прянощів, приправ, соусів.

Соуси готуються винятково з рослинної сировини.

Єдиний справді пекучий вид прянощів грузинській кухні - це червоний перець, але він, як і часник, вживається грузинами доволі помірно, хоча і постійно. І червоний перець, і часник завжди вживаються як додатковий продукт.

Типові національні страви:

- бастурма - шашлик по-грузинськи
- лобіо - червона квасоля із зеленню
- саціві - холодна страва з вареної курки в соусі саціві.

- купати - обсмажені ковбаски з свинячого фаршу

- курча «табака» - смажена у маслі під пресом тушка курчати

- мчаді - кукурудзяний коржик

- хаш - гарячий густий суп з свіжих яловичих гомілок, рубця і сичуга

- чакапулі - печеня з молодого ягняти з овочами

- харчо - гострий суп з яловичини

- чіхірітма - суп з курки

- чахохбілі - обжарені і тушковані у вині шматочки птаха

- ткемалі - кислуватий соус, який виготовляється зі слив і приправлений рубаною зеленню

- пхалі - подрібнена суміш з трав у горіховому соусі

- чурчхела - солодкі ковбаски з волоського горіху

Своєрідність азербайджанської кухні полягає в тім, що, володіючи деякими подібними рисами з іншими закавказькими кухнями - наявністю того самого типу вогнища (тиндир), кухонного начиння і харчової сировини, - вона створила на цій базі трохи інше меню й у цілому іншу смакову гаму. Тому основний склад національних азербайджанських страв відрізняється самобутністю, хоча багато страв, запозичені, наприклад, з вірменської кухні (долма), входять у повсякденне меню сучасного азербайджанця. Азербайджанські страви, що мають у переважній більшості тюркських назв, часто дуже схожі по назвах на страви тюркомовних народів Близького Сходу і Середньої Азії, але власне кажучи, особливостями готування і смаку набагато ближче до іранської кухні. Справа в тім, що ще в VI-I ст. до н.е. частина території сучасного Азербайджану перейшла в руки давньо-персидської династії Ахеменидів. А починаючи з III-I ст. н.е. територією нинішнього Азербайджану опанували Саниди, що заснували сильну державу в Ірані, тому становлення феодальних відносин в Ірані й Азербайджані, а разом з тим і головними рисами тієї матеріальної культури, що проіснувала багато століть у цих країнах, відбувалося одночасно. Хоча потім

Азербайджан випробував арабське завоювання в VIII в. і введення ісламу, навала турків-сельджуків у XI-XII ст. і монгольські вторгнення XIII-XI ст., однак усе це, зробивши вплив на етнічний склад, у меншій мірі торкнуло вже сформовану матеріальну культуру, що зберегла іранські риси. Крім того, саме протягом XVI-XVIII ст. Азербайджан знаходився в складі Ірану - і знову перський вплив у побуті значно зростав.

Той факт, що в період перського панування й особливо з другої половини XVIII ст. до середини XI ст. Азербайджан розпадався майже на півтора десятка феодальних князівств-ханств, сприяв закріпленню деяких регіональних особливостей в азербайджанській кухні, що виявляються і понині. У Південному Азербайджану, у Ленкоранско-Талишському окрузі, місцевою особливістю є готування фаршированої фруктами дичини (переважно фазанів) і іншого домашнього птаха на відкритому вогні, а також запеченої в тиндирі риби з горіхово-фруктовою начинкою; у Північному Азербайджані, близькому до Дагестану, де сильніше тюркські впливи, головною стравою є м’ясо-тістовий хінкал. У великих містах - Баку, Шемахе, Кіровабаді (Гяндже - у минулому - традиційне готування м’ясо-тістових і піріжкових виробів: дюшбари, кутабів, а також іранських солодощів - шакербури, доурабье, пахлави, халви і щербетів, рахат-лукуму. Добір харчової сировини, зроблений азербайджанською кухнею за багатовікову історію, відрізняється деякими істотними деталями від грузинської і вірменської. Основним м'ясом в азербайджанській кухні є баранина, причому переважає м'ясо молодих ягнят. Однак баранина не займає тут такого надзвичайного місця, як в Узбекистані. Поряд з бараниною досить часто застосовується і телятина, а в старій азербайджанській кухні помітне місце займала також дичина (фазани, куріпки, перепелиці), усе більша замінна нині домашнім птахом (курми, цесарками, у першу чергу курчатами). Прагнення до використання молодого м'яса пояснюється тим, що його, як правило, готують на відкритому вогні. М'ясо готують звичайно з кислими фруктами - кизилом, аличею і гранатами, причому кизил частіше сполучать з телятиною,

аличу - з бараниною, а гранатовий сік - з дичиною. Набагато більше, ніж в інших закавказьких кухнях, місце займає в азербайджанській кухні риба, що готують за технологією, розробленої для основної харчової сировини - м'яса і фруктів. Так, рибу грилюють подібно баранині на відкритому вогні мангала, тобто готують по типу шашлику, сполучать із фруктами і горіхами (мигдалем), запікають у тиндирі і коптять. Особливим є готування риби по методу парової лазні. Усе це в значній мірі зв'язане з тим, що в азербайджанській кухні традиційна червона риба (осетер кутум), що завдяки своїм достоїнствам дає можливість використовувати зазначену технологію. Овочі, фрукти й особливо пряна зелень і їстівні трави застосовуються в раціоні настільки ж широко і часом навіть ширше, ніж у вірменській і грузинській кухнях, але здебільшого у свіжому, а не у відвареному чи смаженому вигляді. Якщо ж їх готують з м'ясом чи яйцями, то на частку зелені приходиться часом ледве не більша половини об’єму страви (чучу, ажабсанда). М'ясо при цьому сильно розварюються, тому м'ясо-овочеві страви часто являють собою зелену кашу з м'ясною підливою (сабза-говурма). Серед овочів у сучасній азербайджанській кухні часто можна зустріти картоплю. Однак класична азербайджанська кухня, звичайно, не знала картоплі і не могла застосовувати її. Використання картоплі почалося порівняно недавно. До цього її місце займали каштани. Саме з каштанами найкраще сполучаються азербайджанські кислі природні (фруктові) приправи до м'яса - гора (незрілий виноград), абгора (сік незрілого винограду після нетривалого шумування), чи нар наршараб (гранат і його згущений сік), торбах (барбарис), ахта (кизил), сушена і свіжа алича. От чому для одержання характерної азербайджанської смакової гами краще використовувати в м'ясні і м'ясо-овочеві страви каштани, а не картоплю. Для азербайджанської кухні взагалі характерне вживання в основному надземних овочів. Вкрай мало вживаються коренеплоди - буряк, морква, редька. Зате в пошані всякі трави (пряні, ароматичні, нейтральні), зелені овочі (артишоки, спаржа, так називана дербентська салатна капуста з дрібними качанами конічної форми, горох нут,

зелена квасоля). Фруктам і горіхам (каштанам, фундуку, мигдалю, ліщині, волоському горіху) також віддається перевага, і вони вживаються нарівні з овочами. Так, в азербайджанській кухні фрукти смажать на вершковому маслі, особливо кайсу (курагу), аличу, персики. Зелена цибуля в азербайджанській кухні застосовується частіше, ніж ріпчаста, і в дуже великих кількостях, звичайно як закуска до всіх смажених м'ясних страв. Точно так само використовується часник, місцеві сорти якого не мають особливу гостроту і йдуть у їжу разом із зеленим пером. З інших пряних трав найчастіше зустрічаються кресс (луговий і гірський), цибуля-порей, зелень петрушки, естрагон, кучерява і яблучна м'ята, меліса, коріандр (кіндза), небагато рідше - чебрець і ще рідше - кріп і ажгон (зира). У той же час використання класичних пряностей в азербайджанській кухні відносно обмежено: для м'ясних, рибних і овочевих страв використовується чорний перець, для солодких і кондитерських - кориця, кардамон, а для пловів, риби і щербетів - шафран. Саме шафран, настільки вживаний в древній Мідії і Персії, вважається азербайджанською національною пряністю. Червоний перець і взагалі пекучі пряні сполучення мало вживаються в азербайджанській кухні, за винятком районів, що прилягають до Грузії і Дагестану. З ароматичних рослин у їжу використовуються пелюстки троянди, що, як і застосування каштанів, відрізняє азербайджанську кухню від сусідніх закавказьких народів. На трояндах виготовляють сиропи, варять з них варення, уживають рожеву олію в щербети. З нейтральних диких трав, що йдуть у якості зеленої вареної маси до м'ясних страв і пловів, віддають перевагу споришу, називаний по-азербайджански кирпигін. Взагалі основною особливістю азербайджанської кухні варто вважати сполучення нейтральних по смаку прісну ватих харчових продуктів, наприклад відварного рису, чи каштанів споришу, не посоленого молодого м'яса, чи яєць риби, з яскраво вираженими кислими рослинними і молочними продуктами - у результаті виходить, з одного боку, контраст прісного і кислого, з іншого боку - зм'якшення кислого смаку до помірковано кислуватого, приємного. Це

підтверджується такими стравами, як долма, хоча цей шафран роблять у самому Азербайджані, що є центром по вирощуванню шафрану. Азіатський вид споришу відрізняється від європейського своїми розмірами, більш соковитими і ніжними листами. Особливістю є застосування граната й аличі в м'ясних і рибних стравах і навіть готуванні з абрикосів і персиків. Багато страв азербайджанської кухні є і в кухнях інших народів (шашлик, долма, чанахи, плови, пельмені). Однак вони іноді відрізняються технологією. Наприклад, три види азербайджанських пельменів- дюшбара, курзе і гиймя-хинкал - відрізняються один від другого загальною величиною і формою, складом тіста і начинкою і способом їхнього розташування. Має свої особливості й азербайджанський плов. На відміну від узбецького він відноситься до іранського, а не до середньоазіатського типу. Рис для плову готують і подають зовсім окремо від інших компонентів (м'яса, дичини, риби, яєць чи фруктів і трав), не змішуючи з ними навіть під час їжі. Оскільки рис складає основу і більшу половини об'єму плову, то від якості його готування багато в чому залежить смак усієї страви. Мистецтво полягає в тім, щоб рис під час відварювання не розтріснувся, не розварився і не став клейким - кожна рисинка повинний залишитися цілою, лише злегка і рівномірно розбухнути при варінні. Тільки в цьому випадку рис смачний сам по собі, хоча і здається, що він залишається нейтральним по смаку. Для цього рис відварюють переважно на пару в металевих тиндирчиках чи використовують інші традиційні способи варіння і, крім того, беруть для пловів не будь-які, а спеціальні, частіше місцеві сорти рису. Подача і їжа азербайджанських пловів також має свої традиції. Рис ніколи не подають зовсім гарячим, а настільки-теплим, щоб олія в ньому не вистигла. Одночасно на окремому страві подають м'ясну чи м'ясо-фруктову частину плову й окремо пряні трави. Таким чином, азербайджанські плови складаються з трьох окремих частин, що складають у сукупності одну страву. М'ясо заїдають рисом (чи рисом, загорненим у лаваш) і слідом за тим пряною травою.

Класичний азербайджанський обід триває, як і всі східні обіди, довго - біля трьох годин, а часом і 6 годин. Він починається звичайно з закусок - копченого осетрового балику з зеленою цибулею, цибулею-пореєм, редискою, свіжим огірком, що заїдають чуреком і запивають айраном. При цьому овочі і зелень не нарізають, а подають завжди цілком і кожне окремо. Потім кислі підсмажені фрукти - найчастіше алича, іноді наполовину з персиками. Після цього подають один із супів - пити, довгу чи кюфту-бозбаш. Після довги може споживатися говурма з баранини; після пити, до складу якого входить баранина, може бути подана «Галя» (телятина з кизилом) чи долма, але найчастіше курчата чи фазан, смажені на вертелі. Усі ці другі страви рясно супроводжуються пряною зеленню - крессом, кінзою, часником, естрагоном, м'ятою. І тільки потім подається центральна страва - плов, що одночасно виконує роль перехідної страви від другого до третього. Характер плову також визначається в залежності від попередніх страв. Якщо в їхній склад уже входила баранина, то плов буде з дичиною чи птахом. Якщо ж дичина була подана до плову, а до складу першої страви входила баранина (пити), то плов роблять з яйцями, травами (кирпигін) чи фруктами.

Десерт завжди надзвичайно різноманітний і складається крім дрібноколотого цукру з різних варень, бекмесів, щербетів, халви, печива і каймаку з медом, що подають до заключної страви - чаю. В Азербайджану чай п'ють охоче, багато і не тільки в обід, але і поза обідом чи будь-якого іншого прийому їжі. П'ють тільки чорний байховий чай, досить міцний, причому, як і в Ірані, використовують для питва не порцеляновий посуд (піали чи чашки), а спеціальні вузенькі судини грушоподібної форми, що нагадують мініатюрні вазочки - так називані ормуди. Використання великої кількості свіжої пряної зелені, фруктів і кислих соків майже протягом цілого року, молодого м'яса і дичини, а також кисломолочних страв робить азербайджанську кухню здоровою і кориснию. Обмежене вживання солі в азербайджанській кухні. Азербайджанці навіть м'ясо полюбляють або зовсім несолоне (одне з основних народних страв - кебаб - не солять зовсім), або

йому додають кислуватий смак за допомогою фруктових соків - граната, аличі, кабачка.

ЛЕКЦІЯ 16

ОСОБЛИВОСТІ І ТРАДИЦІЇ ЯПОНСЬКОЇ, КИТАЙСКОЇ ТА КОРЕЙСЬКОЇ КУХОНЬ

(2 год)

1. Особливості японської кухні
2. Характеристика китайської кухні
3. Особливості корейської кухні

I. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

II. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Японська кухня

Кухня в Японії дуже своєрідна. Вона поєднує надзвичайну простоту й витончена добірність у створенні композицій на блюді або тарілці, а сам процес трапези – одне із традиційних мистецтв.

Основний принцип приготування їжі полягає в збереженні й підкресленні природного смаку продукту, а прянощі й приправи, які застосовують у мінімальних кількостях, тільки відтінюють, але ніяк не заглушають вихідний смак продуктів.

Продукти у японській кухні надзвичайно високої якості.

Особливості японської кухні

1. Меню японців відрізняється в залежності від періоду року.

2. Важливою частиною японської кулінарії є мистецтво сервірування.

3. Японську кухню іноді називають іграшкою для дорослих: японець “їсть" очима, так як для нього дуже важливо оформлення страв.

4. Свіжість продуктів має велику цінність у Японії.

Японці полюбляють, коли трапеза складається з великої кількості маленьких страв різного смаку. Класична японська трапеза аристократів складала із 15-20 маленьких страв.

Відсутнє поняття “головна страва". Крім того, не має ділення на - перші, другі, супи або холодні та гарячі страви. Є початок трапези, її середина, завершення. Обід можна починати з любої страви, але зелений чай супроводжує обід завжди.

Риба та морепродукти.

Японія – морська країна, і це наклало відбиток на японську кухню.

Японцям відомо більш як 10 тисяч видів морських тварин, більша частина з яких їстівна.

Рибу подають у сирому виді або варять, але частіше смажать цілком.

Улюблена страва святкового японського столу - сира риба.

Дарунки моря: молюски, трепанги, кальмари, каракатиці, краби, креветки, морські водорості, плавці акули, морська капуста, устриці, мідії тощо.

Популярний спосіб нетермічної кулінарної обробки риби - замочування в оцті (маринад).

За загальним визнанням дієтологів страви японської кухні є найкориснішими для людини. Не дарма в Країні Висхідного сонця так багато довгожителів!

На Японію приходиться десять відсотків світового споживання риби.

Кожна десята зловлена у океані або морі риба попадає на стіл японця.

А 87 % усієї оптової торгівлі рибою та морепродуктами Японії зосереджені на ринку Цукідзі. В абсолютному вигляді це 660 тисяч тонн щорічно. Більш 450 видів риб представлені на ринку Цукідзі, особливо це

тунець. Є у японській кухні особливий делікатес - *фугусаши* - страва із риби фугу.

Фугусаши - дуже красива та унікальна по смаку страва.

Вона готується із невеличкої риби (іглобрюх, діодонт або фахак).

Щорічно у Японії з'їдається більш ніж 1.5 тис. тонн фугу.

У м'язах , печінці та ікрі риби містить отрута нервово-паралітичної дії, яка у 275 разів токсичніша ціаніду - тетродотоксин. Смертельна доза для людини складає всього 1 мм тетродотоксина; у одній рибині отрути вистачить, щоб вбити 30- 40 людей. Причому ефективної протиотрути до цього часу не знайшли.

До сих пір бажаючі навчитися готувати цей делікатес повинні протягом двох років бути помічниками у досвідченого кухара, а потім здати письмовий і практичний іспити, плата за які становила до 220 доларів. Найважливіше в процесі навчання - навчитися відокремлювати їстівні частини риби від органів, заповнених смертельною отрутою тетродотоксином.

Риба популярна у любителів гострих відчуттів, тому що невелика кількість збереженого у страві отрути викликає легку ейфорію.

“Той хто їсть рибу фугу є дурнем, але і той, хто її не їсть - також” – каже відоме японське прислів’я. Отруйна риба фугу - легенда японської кухні, предмет жаху, і водночас захоплення туристів.

Іноді риба та морепродукти споживаються не тільки у сирому вигляді, але й живою.

Називають такі страви “одори”. Наприклад, так готують кальмари або страви з романтичною назвою "танцюючий окунь". Процес приготування в тому, що окуня поливають окропом, відразу заливають соусом, ріжуть на шматочки і їдять, хоча риба продовжує рефлекторно бити хвостом і ворушити губами.

У Японії готують страви з яловичини, свинини, баранини й домашньої птиці.

М’ясо японці вживають порівняно мало.

Багато хто чув про страву, яка вважається перлиною японської кулінарії - мармурове м'ясо - кобугю. М'ясо настільки ніжне на смак, що буквально тане у роті. Секрет страви не в способі приготування, а у якості м'яса. Тваринники Кобе пасуть бичків на найчистіших лугах, годують відбірним кормом, поють джерельною водою, а також пивом і кожний день роблять електромасаж. Щоб бички не перевтомлювались, їх підвішують у люльки дають слухати гарну музику. В результаті м'ясо отримується красиве, мармуровий візерунок з прожилок.

Основу японської кухні складають рис, овочі. Рис, приготований на пару, подають на сніданок. Його варять, як правило, несолоним. До нього подають гостро-солоні або гостро-солодкі приправи.

Японці споживають рис два-три рази на день і, як правило, без приправ, але порції, традиційно невеликі.

З рису готують відвари, його використовують для готування більш 200 видів рисових колобків з різними начинками. На колобки з вареного рису укладають скибочки свіжої риби в асортиментах – суші, й сервірують на великій тарілці або блюді, поруч розташовують маленькі піали з коренем імбиру, соєвим соусом мірасакі і японським хріном васабі.

Із блюда або тарілки суші беруть руками або паличками й вмочають у соус тільки його рибний інгредієнт. Потім слід взяти трохи імбиру й розжувати його в роті.

Більшість кухарів суші – чоловіки. У більшості ресторанів досі відмовляються наймати кухарів-жінок, так само багато хто і не бажають їсти суші, приготовлені шеф-кухарем жінкою. На їхню думку, у жінок температура тіла вища, тому вони не можуть приготувати настільки вишукану страву, нібито навіть різниця в 2-4 градуси впливає на смак продукту.

З овочів широко використовують різні види капусти, редьку, свіжі огірки, редис, ріпу, баклажани, картоплю. Велике значення в харчуванні мають соя й інші види бобових, а також одержані з них продукти: тофу й місо.

Тофу – соєвий сир, він, як правило, входить у меню сніданку.

Місо – соєва паста, що використовується для приготування супів. Соєві супи готують із рибою, молюсками, м'ясом, овочами, рисом, бобовими або грибами.

Рибні, м’ясні й курячі супи-юшки японці куштують на сніданок, обід і вечерю невеликими порціями (200-250 г.)

Для японської кухні характерне приготування страв з локшини. Японська локшина дуже різноманітна, кожний вид призначений для певних страв. Товсту й білу пшеничну локшину удон використовують для приготування супів. Тонку пшеничну локшину сомен їдять у холодному виді в літні місяці. Коричневу довгу гречану локшину соба використовують, наприклад, для фарширування риби.

Широко поширені страви з яєць. З борошняних страв дуже популярні рисові пиріжки моті й пиріжки норімакі з рисового тіста зі скибочками сирої риби, загорнені в сушені водорості. Більшість японських страв подають із гострими приправами.

Японській кухні властиво дуже мало солодких страв. Звичайно їжа завершується фруктами (хурма, груші, мандарини), печивом. Улюблений гарячий напій – зелений чай без цукру п'ють протягом усього дня. Чай рекомендується заварювати безпосередньо перед подачею на стіл. За останні роки одержала поширення чорна кава.

Соєвий соус

При приготуванні використовують тільки соєві бобові, пшениця, сіль і вода. З алкогольних напоїв до закусок подають саке (рисову горілку - 15% алкоголю), яку звичайно п'ють підігрітою. П'ється, повільно, маленькими ковтками.

Режим харчування в Японії триразовий. Сніданок щільний. Основою його є відварений рис – гохан. На сніданок як закуску подають легкі сири, мариновані огірки, гарячий чай без цукру, який п'ють до приймання їжі; соєву суп-юшку. На обід японці їдять колобки з імбирного рису, суп місоширу з бобової маси, варені овочі або варену сочевицю й гарячу страву з риби, м'яса або птиці, фрукти. На вечерю – рис, приготований на пару, до якого можна подати міцний бульйон, і друга страва із сирої риби – сасімі. Потім чай зелений.

На столах у японців завжди повинні бути сіль, перець, оцет, соєвий соус, гірчиця.

Не люблять капусняк, солянки, мінеральну воду.

У японців, крім традиційних національних страв, великою популярністю користується китайська й французька кухні В Японію палички (хасі) прийшли з Китаю в 12 столітті і були виготовлені з бамбука.

Сучасні хасі бувають кістяні, дерев'яні (з бамбука, сосни, кипарису, сливи, клену, чорного або фіолетового сандалового дерева), круглого або квадратного перетину з конічним або пірамідальним шпичаком. Зараз в більшості ресторанів подають палички одноразового вжитку (варібасі), зроблені з пластмаси або дерева.

Палички для японця - не тільки повсякденна особиста річ (їх не прийнято давати в користування), але і священний символ. За легендою вони приносять власнику вдачу і довге життя, і тому не дивно, що хасі рахуються хорошим святковим подарунком.

Бенто - японський варіант упакованого обіду, який зазвичай беруть на роботу, до школи чи у потяг.

Традиційно, цей вид їжі складається з двох частин: половина всієї порції - це рис, інша частина – білкові продукти (риба, м'ясо, яйця) і овочі. Дуже часто бенто з простого обіду перетворюється на справжній витвір мистецтва, яке однаково гарно виглядає.

Тєцубін (tetsubin) – це японський чайник с ручкою наверху, який використовується для варки та розливу гарячої води (наприклад, для приготування чаю.

Китайська кухня

Китайська кухня дуже різноманітна й специфічна.

В жодній іншій країні не відносяться до їжі так ретельно, як у Китаї, де кулінарна традиція – це предмет культу і побожного шанування. Головні принципи кулінарії визначив ще Конфуцій, сказавши: “Не їсти нічого, що переварене або недоварене, що неохайно нарізане або містить недостатньо спецій".

Та не дивлячись на те, що кулінарному мистецтву Китаю більш ніж 3000 років, китайські повари і по цей час неухильно слідують порадам стародавнього китайського мислителя та творять істині екзотичні страви. Основу складають страви з риби (такі породи риб, як китайський окунь, камбала, риба-меч, а також морські безхребетні тварини) й морепродуктів (восьминогів, кальмарів, каракатиць, трепангів, креветок, крабів, морської капусти, водоростей).

З м'ясних продуктів широко поширені свинина, домашня птиця (переважно кури й качки), рідше готують страви з яловичини, баранини, м'яса змій. Більшість м'ясних страв готують із м'яса, нарізаного дрібними шматками: кубиками або соломкою.

Основний засіб приготування - смаження на сильному вогні.

У Китаї дуже популярний рис. З нього готують густу розсипчасту кашу – данина, яку використовують часто замість хліба й рідку – дамічжоу, яку китайці їдять тільки на сніданок. Каші готують також з гаоляну (сорт сорго), кукурудзи, проса. Китайська їжа неможлива також без бобових і продуктів із них: соєвої олії, соєвого молока, сиру із сої (існують сотні рецептів страв зі свіжого, сушеного, маринованого соєвого сиру), гострого соєвого соусу і негустої солоної пасти із соєвих бобів.

У китайській кухні широко використовуються прянощі й приправи: перець, імбир, мускатний горіх, кардамон, кориця, гвоздика, ваніль, аніс, часник, цибуля, пряна зелень, горіхи, соєвий соус, вина.

Не використовують лавровий лист.

У Китаї існує не менш 10 способів теплової обробки продуктів, у тому числі з використанням рисового вина.

Особливістю китайської кухні є також і те, що гострі й пряні композиції з овочів змішують із декількома видами м'яса або капусту й гриби – з м'ясом у кисло-солодкому соусі.

Великою популярністю в китайців користуються страви з борошна й макаронних виробів – коржі, пампушки (парові хлібці), пельмені, локшина домашня. Пельмені по-китайському роблять більшими, в 3-4 рази крупніше, чим в Україні. Фарш складається з січеної яловичини – ¼, свинини – ¼, білоголової капусти й ріпчастої цибулі – ½ частина.

Усі страви китайці готують на свинячому салі, качиному й гусячому жирі, рослинних оліях – соєвій, кунжутній. Китайці не вживають гострі рибні продукти (оселедець, сьомгу, балики, лососину, ікру зернисту, паюсну, кетову), пряжене масло, маргарин і сир.

Китайці не люблять молоко, кисломолочні продукти й мінеральну воду.

Режим харчування китайців триразовий.

Сніданок з обов'язковим включенням рідкої каші, гарячого чаю.

Обід починається рівно опівдні з подачі зеленого або ароматизованого чаю в порцелянових чайниках, і п'ють його дуже гарячим без цукру з невеликих піал.

Потім подають холодні й гарячі закуски, основну гарячу страву. Солодкі страви, наприклад заморожені фруктові соки (шербети) і свіжі фрукти, не завжди використовують як десерт. Їх найчастіше подають між змінами страв, наприклад між холодними закусками й другими стравами, потім між другою стравою і супом. Наприкінці обіду подають суп з рисом. Завершується обід гарячим чаєм. На відміну від Європи в Китаї не прийнято подавати

прохолодні напої під час їжі, але в процесі обіду й вечері китайці п'ють багато чаю без цукру.

Вечеря легка – страви з морепродуктів, рис, чай зелений з печивом. Китайська національна кухня поділяється на ряд місцевих кухонь, що дуже різняться між собою як засобами приготування страв, так і набором продуктів.

Найбільш відомі з кухонь: *пекінська, кантонська, сичуаньська, шанхайська.*

В стравах пекінської або північної кухні (імператорської кухні) традиційно використовується баранина, а також кунжут (масло, зерна, тісто), запозичений з монгольської кухні. Локшина і булочки на пару часто замінюють рис (у північних областях вирощують зернові). Найпоширеніший овоч - так звана китайська капуста, щось середнє між капустою, салатом-латуком і селерою. Тут вважають за краще приправляти страву гострим рисовим оцтом і готувати овочі в кисло-солодкому соусі. Пекінська кухня поєднує прості ситні страви з вишуканими стравами імператорського двору.

В шанхайській (східній кухні) варто спробувати різноманітні супи, смажені равіолі, морепродукти, знаменитого «волохатого» краба, що живе в прісній воді.

Крім того, тут готують неймовірну кількість страв з качки. У Шанхаї своя кулінарна технологія - продукти довго витримують в соєвому соусі з додаванням рисової горілки. Равіолі з м'ясом, вугор з часником, смажена локшина з креветками.

Качка по-пекінськи (також має назву пекінської качкою) - одна з найбільш відомих китайських страв. Вперше смажена на відкритому вогні качка згадується в записах, датованих VI ст н.е. (Період Північної та Південної династій, 420-589 рр.).. 800 років потому Ху Сихуей, придворний дієтолог маньчжурської династії Юань, у своєму трактаті «Основи правильного харчування» (1330 р.) включив смажену качку в список страв для урочистих обідів.

Зараз для приготування цієї страви використовують спеціальний вид качок, що вирощуються в передмісті Пекіна. Через насильне годування вони швидко набирають вагу. Общіпаній і випотрошеній качці під шкіру вдувають повітря, щоб шкіра повністю відійшла від м'яса. Потім качку натирають сумішшю з масла, соусу і патоки, завдяки чому після обсмаження шкіра стає блискучою й набуває яскраво червоного відтінку, можливо, тому серед іноземців качка по-пекінськи також відома як «лакована качка». Перед тим як поставити качку в піч, її наполовину наповнюють гарячою водою, яка залишається всередині до повної готовності птиці. Вогонь розводять на дровах дерева ююби, персикового або грушевого дерев, тому що вони дають мало диму, рівний і легко контрольований вогонь, а також надають страві ледь вловимий приємний аромат. Смаження, як правило, займає 40 хв., при цьому скоринка стає хрусткою, а м'ясо птиці - ніжним.

Перед подачею на стіл її нарізають тонкими скибочками. Подається з мандариновими коржами, молодою цибулею і соусами: солодким соусом з лопуха або соусом «Хойсін». Додатково можуть бути додані інші окремі компоненти, наприклад огірки, нарізані соломкою.

Традиційний харчовий продукт Китаю - "Доуфу“ (соєвий творог).

10 «знаменитих чаїв». На теперішній час в цю десятку входять Сиху Лунцзинь, Дунтин Билочунь, Цзюньшань Иньчжень, Хуаншань Маофэн, Цимэн Хунча, Люань Гуапянь, Тайпин Хоукуй, Фэнхуан Даньцун, Аньси Тегуаньинь и Синьян Маоцзянь.

Серед них є зелені, жовті, бірюзові (Оолонги), червоні чаї, у своїй більшості вони давно стали знайомі практично у всьому світі. До столу подають пшеничній хліб і прянощі. Для китайців також характерне використання двох бамбукових паличок замість виделки й ножа. У ресторанах, що дотримують традиції, усі страви виставляють на стіл одночасно. З алкогольних напоїв п'ють рисове вино або рисову горілку в невеликій кількості.

Вок - це унікальна китайська глибока сковорода зі значно опуклим маленьким дном. Головною умовою при готуванні у Вок служить постійне помішування продуктів, які нарізані як можна меншими шматочками. Постійне переміщення продуктів дає можливість готувати з мінімальною кількістю рослинний олії, - страви виходять менш жирні.

Корейська кухня

Корейська кухня переважно гостра, неможлива без величезної кількості перцю. Корейські страви часто червоні, бо їх щедро приправили гострим перцем.

Це можна пояснити тим, що Корея - країна з жарким кліматом, а перець просто допомагає довше зберігатися стравам.

Набір спецій корейської кухні не дуже багатий: здебільшого це добре знайомі часник і перець, але корейські кухарі експериментують з пропорціями та поєднаннями, що приводить до розмаїття страв.

У корейської кухні є чимало спільного з двома іншими найбільш відомими східними кулінаріями – китайською і японською. Як і китайці, корейці люблять несподівані поєднання продуктів, охоче їдять свинину. Як і японці, вживають багато риби, зокрема, сирої.

Традиції. Якщо глянути на традиційно сервірований стіл, складається враження хаосу і безладдя - на ньому безліч піалочок, тарілок і чашок. Здається, що єдине їхнє призначення - зайняти порожнє місце. Насправді ж тут існує чіткий порядок, заведений ще багато століть тому.

Згідно з ним страви поділяються на основні та другорядні.

По кількості другорядних страв (салати, бутерброди) можна визначити, яку подію відзначає корейська сім'я: народження дитини, ювілей дорослого чи просто обід.

12 закусок відповідають так званій імператорській трапезі.

Традиційно корейці їдять паличками, але до кожного обіду подається і ложка, адже в меню корейської кухні багато різноманітних супів. Саме ложка

для них є символом життя. Про померлого в Кореї можуть сказати, що він поклав свою ложку.

І досі в Кореї замість “Як справи?” питають: "Ти рис сьогодні їв?". Фактично він виконує на столі таку ж роль, як в Україні хліб. Його подають кожному в окремій піалі, а решту страв розкладають на спільних тарілках. До рису подають багато овочів, як правило квашених і дуже гострих. Їх називають *кімчі*. Корейці квасять усе, що тільки потрапить їм під руку. Страви готують на рослинній олії.

У процесі готування страв використовують сою.

На стіл перед кожним ставлять окремі чашки для рису і супу, а решта всіх блюд розташована в центрі столу, звідки кожен берет собі їжу.

Улюблене блюдо корейців – це пулькоги, скибочки яловичини, засмажені в жаровні прямо за столом; заздалегідь їх вимочують в маринаді з соєвого соусу, кунжутного масла, кунжутного насіння, часнику, зеленого лука і інших приправ.

Ще одна особливість корейців – вони дуже мало п’ють чаю.

З борошняних страв найпоширеніші млинці із запеченими восьминогами.

Для приготування солодких страв і кондитерських виробів використовують яблука, груші, персики, хурму, каштани, фініки.

Популярні каша із клейкого рису, меду, фініків, каштанів, кедрових горіхів, кунжутної олії, рідкої сої, що володіє лікувальною властивістю.

Корейська кухня славиться зв'язком з народною медициною.

Національним звичаєм є вживання перед їжею гарячого цілющого настою.

Під час їжі п'ють пиво, фруктову й охолоджену кип'ячену воду, після сніданку, обіду й вечері – чай зелений або чорний байховий.

У Кореї активно уживається трав’яний чай – світські чайні бари дуже поширені в Південній Кореї і вважаються вишуканими місцями. У основі

деяких страв також використовуються соснові шишки і каштани. Приклад тому – страва синсоло.

Особливості:

Дуже часто страви готуються прямо на столі, безпосередньо перед клієнтом.

Корейці не люблять оселедець, сьомгу, осетрину холодного й гарячого копчення, балики, ікру зернисту, паюсну, кетову; шпроти, молочні продукти й вироби з них (сирники, сметану, сир, кефір); сирокопчені ковбасні вироби, шинку.

Не куштують картоплю і страви з неї, соуси зі сметаною й житній хліб.

Не п'ють чай з лимоном, каву, какао. П'ють місцеве вино, яке виготовляється з рису і пшениці, а горілка – з картоплі або зерна.

ЛЕКЦІЯ 17

ОСОБЛИВОСТІ КУХОНЬ КРАЇН ПІВДЕННОЇ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ

(2 год)

1. Кухня країн Північної Америки
2. Кухня країн Південної Америки

І. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Васюкова, А.Т. Кухни народов мира : учебник / А.Т. Васюкова, Н.М. Варварина. – Москва : Дашков и К°, 2019. – 336 с.
2. Жадан Л. О. Кухні світу / Л. О. Жадан, А. І. Кривко. – Х., 2011.
3. Махальська О. Страви світової кухні / О. Махальська. – Х., 2010.
4. Ощипок І. М. Кухні народів світу / І. М. Ощипок, П. Х. Пономарьов, М. І. Філь – Львів, 2015

ІІ. ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Безлепкін Ю. В. Кухня народів світу / Ю. В. Безлепкін. – Х., 2000.
2. Вітковська З. Особливості кухні народів світу / З. Вітковська. – М., 2003.

Північні держави Південної Америки Північний край Південної Америки займають Еквадор, Колумбія, Венесуела, Гайана, Суринам і французьке володіння Гвіана, що з кулінарної точки зору не занадто цікаві. Завойовникам довго не вдавалося проникнути в їхні внутрішні райони, їм перешкоджали в цьому гігантські гірські чи тропічні джунглі. Внутрішні райони населяли нечисленні індійські племена; крім них, завдяки природним перешкодам, уздовж рік, що течуть до півночі від Амазонки, частково збереглися цілком негритянські селища. У цих селищах повсякденна їжа дуже проста і складається переважно з пійманої чотириногої дичини чи риби, зібраних плодів дикоростучих рослин і примітивно оброблюваних культур. Навіть на родючих рівнинах Анд, де розташовано багато міст і великі

плантації, дотепер деякі місцеві страви замість посуду подаються на бананових чи кукурудзяних листах. Улюбленою оригінальною стравою є альякас - начинені м'ясом пиріжки з кукурудзяного борошна, зварені на пару в листах.

Еквадор і Колумбія теж були батьківщиною картоплі, тому особливо в Колумбії дуже популярні густі супи з картоплею, м'ясом і авокадо. З овочів у готуванні найчастіше використовують банани і бульби маніоку. У містах структура харчування у великій мірі побудована на європейській чи північно-американській кухні, і тут зустрічаються практично усі відомі продукти. Завжди в продажі і європейські сорти хліба, хоча незаможне населення метисів і сільське населення дотепер харчуються арепою - твердим кукурудзяним хлібом кулястої форми чи у виді коржа. Традиційні солодкі страви в цих країнах готують насамперед з кокоса, бананів, ананасів і крохмалю. У містах же великою популярністю користується різноманітне морозиво. У цьому регіоні Південної Америки п'ють міцну каву, а з алкогольних напоїв улюбленим є пиво.

Перу

Перу довгий час було самою багатою країною Південної Америки, і після її завоювання тут був адміністративний центр із резиденцією віце-короля. Усі товари, що надходили з Європи в Південну Америку, спочатку повинні були пройти через порт Кальяо в Лімі. Аграрна політика в сімдесяті роки розорила країну. М'ясні і молочні продукти тепер може собі дозволити тільки вузький шар багатіїв. Більшість населення змушена відмовляти собі навіть у такій улюбленій страві, як антикучо - це засмажені на вертелі шматки маринованого яловичого серця. Індійське населення, що живе в сільській місцевості чи в горах, не в такій мірі відчуває на собі цю проблему, тому що розводить на м'ясо морських свинок. Саме їх більше усього привозять на ринок у Лімі. Лам в Андийских горах розводять головним чином на вовну і частково для одержання молока.

Трапеза звичайно починається з закуски. У Лімі і приморських містах вона готується з риби. Дуже люблять закуску севиче - сирий омар, маринований у лимонному соці зі спеціями. Популярний і рибний суп із креветками. У країні виняткову роль відіграє картопля. Перу - батьківщина картоплі, і в продажі зустрічається незліченна безліч різноманітних її сортів - від дрібних світлих до червоних і інших великих кольорових бульб. У міжнародному центрі картоплярства Хуанкаийо на досвідчених полях постійно удосконалюють і експортують по усьому світі всі нові сорти. Для перуанців картопля є найважливішою овочевою культурою, вони готують з неї усе - від закуски до солодкого десерту. З других страв папас а ла уанкаина - картопля під соусом з чорного перцю і кауса а ла лименья - картопляне пюре з крабами. Важливе місце займає і кукурудза, що подається до смаженого м'яса. Асортимент десертів у Перу невеликий. Часто подають фрукти. Один з деяких перуанських десертів - саморра морада, якому додає колір фіолетова кукурудза. Усі перуанські десерти мають приторно солодкий смак.

Бразилія

Бразильська кухня відрізняється величезними порціями м'яса, хоча бразильці стверджують, що раніш вони були ще більші. Про незліченне поголів'я худоби в цій країні свідчить і чурраско - смажене на вертелі м'ясо, без якого не обходиться, особливо в сільській місцевості, жодне святкове застілля. У Бразилії відсутня національна кухня в класичному розумінні. Розрізняється в цій величезній країні три основні кухні: у штаті Баия з переважно темношкірим населенням їдять густі соуси і пюре; в устя Амазонки - прісноводну рибу, а в штаті Риу-Гранди переважає європейський вплив. Однак у готуванні скрізь використовується рослинна олія у відтінках від жовтого до апельсинового, квасоля і рис, що подається до кожної страви, як у Європі, хліб і картопля. Найпоширеніша страва - квасоля з яловичим язиком фейжоада. У бразильських родинах фейжоада традиційно подається щосуботи на обід. Її склад залежить від гаманця. В залежності від фінансових можливостей до чорної квасолі можна додати сушене м'ясо ксаркве і

часникову ковбасу. Оскільки ця їжа спочатку призначалася рабам, то в її склад традиційно входили ті частини свиней, на які не претендували хазяї - вуха, ноги, хвіст і багато солоного сала. Це дуже солона страва.

Класичним напоєм до цієї страви служить кашаса - чиста горілка з цукрового очерету, рідше - з кокоса чи арахісу.

Болівія

Уже сам факт, що хоча Болівія в чотири рази більше Німеччини, а населення там тільки п'ять з половиною мільйонів, свідчить про те, наскільки бідна ця країна. Переважна більшість населення живе в селах у високогірних долинах на висоті від 2500 до 4000 метрів. Розташовані нижче території посушливі і неродючі, і тільки вузька смуга на півночі зайнята непрохідними амазонськими тропічними джунглями. Тривале перебування на великих висотах приводить до посиленої концентрації гемоглобіну в крові, що позначається і на травленні. Корінні жителі ранком п'ють чай з коли, чорний чай чи каву, яка через специфічний спосіб обсмажування зерен дуже відрізняється від європейського, - щоб, незважаючи на нестачу кисню, вони були здатні нормально працювати. Снідають вони переважно хлібом з маргарином, рідше - з маслом, мармеладом, медом чи сиром. Іноді буває і яєчня. Назвати компоненти гарячих других страв дуже важко, тому що місцева іспанська мова містить безліч виразів, якими розмовляє близько 30 відсотків індіанців, що живуть на високогір'ях. Характерно, що саме найпоширеніші види фруктів і овочів носять індійські назви, які не мають перекладу з іспанської. Тому багато приправ, що перекладені в болівійських книгах, не знають навіть іспанці. Це відноситься насамперед до багатьох сортів картоплі різного кольору і різних габаритів, що продається на болівійських ринках.

У жителів Ла-Пас популярна страва плато пасенье - смажене м'ясо з вареною у мундирі картоплею, вареною кукурудзою і великою квасолею, подають з дуже пікантним соусом ячуа. М'ясо - це звичайна яловичина, курка чи індичка. Для смаження і готування вживається свиняче сало. У простих

родин їжа теж складається, як правило, із двох страв, що часом варяться разом. На перше подають заправний суп сопа чи прозорий бульйон кальдо.

У Кочабамбе, великому місті на високогір'ї, на обід подають курячий суп чанка з цільною очищеною картоплею і великою стручковою квасолею чи пиканте де гальина - курка в пікантному соусі. Рибу можна дістати тільки в околицях озера Тітікака і розташованих південніше високогірних озерах. Маленьку білу рибку корінні жителі - індіанці розрізають навпіл і сушать. В озері Тітікака в останні роки водиться дуже смачна морська форель. Солодкі страви тут не дуже поширені, у крайньому випадку - рис чи манна крупа з цукром чи корицею. Але на десерт їдять багато фруктів. Крім чаю з коли, індійське населення п'є кукурудзяний алкогольний напій чича. Спочатку розжовані кукурудзяні зерна випльовували в посуд і після того, як вони перебродять, проціджували. Тобто напій отримувався шляхом ферментації зерен кукурудзи через слину. Тепер напій роблять у заводських умовах і розливають по пляшках. Аргентина, Парагвай, Уругвай

Економічна система, населення і клімат у державах Лаплатської низовини дуже схожі. Усі три країни в сукупності в тринадцять разів більше Німеччини, однак чисельність населення приблизно вполовину менша. Цю територію з 1515 року почали заселяти іспанці, так що тутешня кухня бере свій початок на Піренейському півострові. Від аборигенних індіанців вона сприйняла деякі види овочів - гарбуз, солодкий перець, кукурудзу і помідори. Місіонерська діяльність єзуїтів привела не тільки до утворення в 1608 році єзуїтської республіки зі зверненими в християнство індійськими поселеннями, але і сприяла поширенню безлічі європейських, а також індійських кулінарних прийомів і рецептів. Крім мови гуарані, на якій розмовляють у Болівії, єдине, що збереглося понині від індіанців, це страви. Єзуїтська християнська патріархально-комуністична держава для жадібних завойовників була кістою в горлі, і за допомогою інтриг вони домоглися того, що іспанський король Карл III в 1767 році заборонив діяльність ордена єзуїтів у Південній Америці. Святим отцям довелося залишити країну, і майже всіх

індіанців винищили. Після цього сюди ввезли чорношкірих рабів, але їхнє перебування майже не залишило слідів, тому що незабаром вони пішли в Бразилію. Ще й у нашому сторіччі всі три країни населяють іспанці. У їхніх домашніх кухнях готують пучеро - страва на перше і друге з місцевими заправками. Популярний і гороховий суп з листовим буряком та морепродуктами. З метрополії іспанці ввезли і солодкі страви. Оскільки в пампасах, одному з плодородніших районів світу, розводять незліченну кількість великої рогатої худоби, аргентинці, парагвайці й уругвайці не дуже люблять пучеро. Вони віддають перевагу стравам з яловичини, і на сьогоднішній день в Аргентині найбільше у світі споживання м'яса на душу населення. Улюблена страва - асадо, м'ясо, смажене на вертелі, і чурраско - смажене на грилі. Так смажать не тільки яловичу вирізку бифеС, але і м'ясо молодого баранчика, індичку, козлятину чи телятину. Асадо завжди готують чоловіки. Жінки займаються готуванням салатів чи эмпанадас - паштетиків з різними начинками, спечених у тонкому тісті чи в кукурудзяних або бананових листах. Ця страва прийнята від індіанців, як і умитас - страва з кукурудзи, солодкого перцю, цибулі, помідор, картоплі, іноді і сиру, молока і кориці. У кожнім будинку його готують по власному рецепту. Цікаво, що овочівництво, особливо в Парагваї, знаходиться цілком у руках японців. Завдяки їм міста тепер регулярно забезпечуються свіжими овочами відмінної якості.

У провінціях переважає іспанська кухня: у будній день - пучеро, у святковий - асадо. Вечеря звичайно починається тільки після 21 години і відіграє дуже важливу роль. При цьому до салатів чорисос подають ковбаски чинчулинес з пікантною приправою чи смажену печінку. Для чинчулинес використовують кишки молочних телят. Іспанський десерт - паровий карамельний пудинг дульсе де лече. Ще один улюблений десерт - кесо кін дульсе - являє собою скибочку сиру з товстим шаром айвового желе зверху. Желе нерідко роблять і із солодкої картоплі. Аргентина належить до числа найбільших виробників провина, цей напій подається до кожної трапези. Але

аргентинці віддають перевагу південноамериканському чаю Маті і каві. Маті готують з рубаних листів цезміни парагвайської, і його п'ють уже до сніданку. Міцна солодка кава подається в чашечках мокко. У випадку застілля в дружній компанії Маті подають у кулястому посуді з трубочкою, через яку його по черзі п'ють усі гості. Аргентинець не боїться інфекції: трубочка, за назвою бомбила, зроблена зі срібла, що нібито має дезінфікуючі властивості, як і сам Маті.

Чилі

В області кулінарії Чилі займає особливе місце серед усіх країн світу. Незважаючи на те, що його територія тягнеться на 4000 кілометрів з півночі на південь, у його кухні майже немає специфічно регіональних страв. Ймовірно, це обумовлено тим, що близько 40 відсотків із приблизно 11 мільйонів загальної чисельності населення живе в столиці Сантьяго, а інші - на порівняно невеликій родючій території навколо столиці. Пустеля Атакама практично ненаселена, а південніше Вальдивії - незвичайно дощовий клімат. Там живуть лише залишки корінного населення - араукани. Незважаючи на помітний німецький вплив у чилійському економічному житті, кухня в Чилі - іспанська. Як і в інших американських країнах, тут теж зустрічаються відгомони індійської культури й індійського столу, зокрема, паштетики з тіста з м'ясною начинкою эмпанадас. Чилійські эмпанадас звичайно крупніші інших і існують у двох варіантах: смажені в рослинній олії за назвою фритас чи спечені в духовці. Ще одна страва індійського походження - куранто, що трохи відповідає перуанському пачаманка. У ямі в землі годину розжарюють камені, потім вистилають їх морськими водоростями чи листям і кладуть на них морепродукти, курча й овочі. Яму закривають і через кілька годин розкривають: страва готова. Чилійці теж люблять м'ясо. Хоча тут тваринництво не має такого розмаху, як по іншу сторону Анд, тому що немає пасовищ, тут дуже популярно м'ясо-гриль з дуже гострим соусом. Чилійський варіант цього соусу називається пебре і готується зі свіжого пекучого перцю, цибулі і часнику, однак він все-таки не настільки гострий, як аргентинський

чимичурри. Інший, більш ніжний соус зветься колор. Цікаво, що в Чилі і Перу майже всі гострі сорти перцю називаються інакше, ніж в інших країнах Південної Америки. Повсякденний стіл різноманітний стравами з м'яса птиці - пататас рельенас (фаршировані картопляні крокети) і курка в маринаді эскабече де гальина. Різноманітні сорти кукурудзи - теж індійська спадщина. Дуже популярним гарніром до смаженого м'яса і самостійною другою стравою служить умітас. Це кукурудзяна каша, яка посипається пармезаном, але в неї ще кладуть солодкий перець і прянощі. Не менш поширена і популярна кукурудзяна запіканка зі шматочками яловичини, баранини чи м'яса птиці. Квасоля і гарбуз дісталися також від аборигенних індійських предків. Є густа страва без м'яса з квасолі, гарбуза, кукурудзи і помідорів за назвою поротос гранадос. А касуэла приготовлена з великих шматків м'яса й овочів. Поряд з ракоподібними, котрі часто входять до складу запіканок, тут популярна і риба, особливо конгріо, схожа на тріску. З неї варять рибний суп з помідорами кальділ’є де конгріо. У Чилі відсутні цікаві десертні страви, після їжі на десерт йдуть фрукти. За їжею важлива роль приділяється вину. Чилі в повному розумінні слова країна виноградарства. Знавці високо оцінюють навіть ординарне столове вино. В Чилі чічею називають молоде вино, що не перебродило.

Особливості та традиційні страви північноамериканської кухні

Характер повсякденного харчування родини середнього американця обумовлений орієнтацією на мінімальні витрати часу. Відповідно до концепції американської кухні, з будь-якого сирого продукту за раціональною методикою можна приготувати готовий продукт або готову страву, не тільки досить дешеві, але й такі, що за своїми смаковими якостями можуть задовольнити максимальне число громадян. Наприклад, гамбургери, хоти-доги.

Із птиці найпоширеніші курка й індичка.

Північна Америка – батьківщина коктейлів, яких там існує безліч й які американці вживають у будь-яку годину дня.

У канадських внутрішніх водах налічується близько 60 видів риби. Страви готовлять зі свіжої, мороженої, копченої, сушеної, солоної й консервованої риби. Море дає омарів, устриць, мідій, крабів й ін.

З дичини й домашньої птиці канадці готовлять чудові страви. М'ясо звичайно смажать і готують у вигляді рагу.

На Різдво повсюдно смажать індичку з яблуками й печуть яблучний пиріг. Багато страв канадської кухні мають індійське й французьке походження, однак за останнім часом канадська кулінарія в цілому усе більше орієнтується на раціональні принципи північноамериканської кухні.

У Канаді багато овочів. Одні з них споконвіку місцеві, інші - завезені в той час, коли мореплавці вперше пристали до канадських берегів. Серед перших можна назвати гарбуз, невідому раніше в Європі, коричневі боби, квасоля. Крім того, канадським індіанцям була добре відома кукурудза, завезена з Мексики. З її товчених зерен, зварених на воді зі шматочками м'яса й риби, готували кашу - саганит.

Хліб споживається в дуже обмеженій кількості. Канадці не їдять червоної ікри, заливної риби, круп'яних гарнірів, а також других страв із червоним томатним соусом.

У країні оригінальні салати. Селера, зливи, фініки, фрикадельки домашнього готування, сир, яблука, цибуля, стручковий червоний і зелений перець змішують у різних сполученнях (наприклад, готовлять салат із селери, сиру, фруктів і томатів). Для готування закусок використовують майонез і салатні заправлення.

У канадців дуже популярні солоні й мариновані овочі, свіжі фрукти й салати з них, холодне м'ясо, паштет з печінки, фаршировані яйця.

Другі страви готують із яловичини, телятини, птиці, дичини, нежирної свинини, баранини, риби, овочів й яєць. До м'ясних страв звичайно подають

овочеві гарніри, смажену у фритюрі картопля. Особливо характерний для канадської кухні великий вибір солодощів і борошняних виробів.

Специфічним канадським делікатесом є сік канадського клена, що використають у виробництві морозива, джему й повидла для бутербродів, усіляких солодких соусів і приправ.

При обслуговуванні груп туристів з Америки рекомендується звернути увагу на перший сніданок. Це повинен бути щільний сніданок, де гостям подаються гречана або вівсяна каша з молоком: пшенична каша з гарбузом; кукурудзяні пластівці з вершками; яєчня з беконом або омлет із шинкою.

Подаються також джем або мед, фруктовий (краще апельсиновий) сік, вершкове масло, чорна кава або чай на вибір гостей. Другий сніданок - ланч й обід.

Не рекомендується подавати до столу гостям зі США кетову ікру, заливну рибу, а також гарніри із круп. Варто уникати других страв, приправлених томатним соусом.

У багатьох містах Америки популярний так званий бранч (brunch), що поєднує сніданок і ланч, подається по неділях (іноді й по суботах) між 11 й 15 годинниками. Їжа бранча гаряча, але легка. У меню бранча входить вино.

Ланч (lunch) – другий сніданок: легка трапеза в середині дня (між 12 й 14 годинами), що займає одну годину. У США на ланч у ресторані кожен замовляє собі аперитив по смаку, а потім холодну закуску, як правило, салат і гаряча друга страва (рибна або м'ясна), до яких подають вино. В Америці ланч у ресторані прийнято використовувати для продовження ділових переговорів.

Вечеря (dinner) - основний прийом їжі в США (в 18-21 годину). Звичайно включає суп або закуску (appetizer). На закуску американці віддають перевагу фруктовому салату (fruit salad). Як головну страву (entrees) рекомендується смажена курка (southern fried chicken), гарячий лобстер (broiled lobster), котлети з баранини (lamb chop), печеня з яловичини (roast beef), індичка (turkey).

До столу традиційно подаються гарячі булочки (hot Rolls), пучки сирої селери, оливки, вершкове масло. На десерт звичайно замовляють яблучний пиріг з вершковим морозивом (apple pic a la mode), фруктове морозиво, сир із солоними крекерами, полуничний торт (strawberry shortcake) або пудинг (jello). З риби американці їдять багато ракоподібних. Устриці, більші рожеві креветки, лангусти й омари - свіжі, морожені або консервовані – займають у меню велике місце, особливо в прибережних районах.

ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ З ДИСЦИПЛІНИ «КУЛІНАРНА ЕТНОЛОГІЯ»

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №1

(4 год.)

Тема: Страви української кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви української кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують українську кухню?
2. Які показники характеризують якість готової страви?
3. Які способи обробки використовувалися під час приготування страв?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №2

(2 год.)

Тема: Страви прибалтійської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1. Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.
2. Навести нормативну документацію на сировину
3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви
4. Приготувати і оформити страви прибалтійської кухні
5. Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характерні для литовської кухні?
2. Які національні страви Литви?
3. Які особливості естонської кухні?
4. Які відмінності та спільні риси кухонь прибалтійських країн?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №3

(2 год.)

Тема: Страви вірменської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви вірменської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Яка характерна сировина для страв вірменської кухні?
2. Які страви характеризують вірменську кухню?
3. Які показники характеризують якість готової страви?
4. Які способи обробки характерні для вірменської кухні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №4

(2 год.)

Тема: Страви єврейської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви єврейської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Яка характерна сировина для страв єврейської кухні?
2. Які страви характеризують єврейську кухню?
3. Які способи обробки характерні для єврейської кухні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №5

(2 год.)

Тема: Страви польської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;

- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви польської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують польську кухню?
2. Які показники характеризують якість готової страви?
3. Які способи обробки використовувалися під час приготування страв?
4. Які спільні риси польської та української кухонь?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №6

(2 год.)

Тема: Страви турецької кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви турецької кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують турецьку кухню?
2. Які показники характеризують якість готової страви?
3. Які способи обробки використовувалися під час приготування страв?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №7

(2 год.)

Тема: Страви російської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви російської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують російську кухню?
2. Які спільні риси російської та української кухні?
3. Які способи обробки використовувалися під час приготування страв?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8

(2 год.)

Тема: Страви румунської, молдавської та білоруської кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви румунської, молдавської та білоруської кухонь

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують румунську кухню?
2. Які національні страви молдавської кухні?
3. Які характерні страви для білоруської кухні ?
4. Які спільні риси між румунською та молдавською кухнями?
5. Яка основна сировина для страв румунської та молдавської кухонь?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №9

(2 год.)

Тема: Страви німецької та угорської кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви німецької та угорської кухонь

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують німецьку кухню?
2. Які національні страви угорської кухні?
3. Яка сировинна притаманна для німецької кухні?
4. Яка сировина характерна для угорської кухні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №10

(2 год.)

Тема: Страви італійської кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви італійської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують італійську кухню?
2. Які види сирів виготовляються в Італії?
3. Які способи обробки використовувалися під час приготування страв?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №11

(2 год.)

Тема: Страви англійської та французької кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;

- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви англійської та французької кухонь

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують англійську кухню?
2. Які національні страви французької кухні?
3. Яка сировинна притаманна для англійської кухні?
4. Яка сировина характерна для французької кухні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №12

(2 год.)

Тема: Страви скандинавської кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви
4. Приготувати і оформити страви скандинавської кухні
5. Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують кухню Фінляндії?
2. Які національні страви швецької кухні?
3. Які характерні страви для норвезької кухні?
4. Які страви характеризують кухню Данії?

5. Які спільні риси між кухнями скандинавських країн?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №13

(2 год.)

Тема: Страви арабської, марокканської, південноафриканської кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви
4. Приготувати і оформити страви арабської, марокканської, південноафриканської кухонь
5. Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	

Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують арабську кухню?
2. Які національні страви марокканської кухні?
3. Які характерні страви для південноафриканської кухні ?
4. Які відмінні риси між арабською, марокканською, південноафриканською кухнями?
5. Які способи обробки характерні для приготування страв арабської, марокканської, південноафриканської кухонь?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №14

(4 год.)

Тема: Страви кавказької кухні

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4.Приготувати і оформити страви кавказької кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують грузинську кухню?
2. Які національні страви азербайджанської кухні?
3. Яка сировинна притаманна для кавказької кухні?
4. Які способи обробки характерні при приготуванні страв кавказької кухні?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №15

(2 год.)

Тема: Страви японської, китайської та корейської кухонь

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви

4. Приготувати і оформити страви японської, китайської та корейської кухонь

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують японську кухню?
2. Які національні страви китайської кухні?
3. Які характерні страви для корейської кухні ?
4. Які спільні риси між японською, китайською та корейською кухнями?
5. Яка основна сировина для японської, китайської та корейської кухонь?
6. Які способи обробки характерні для приготування страв японської, китайської та корейської кухонь?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №16

(2 год.)

Тема: Страви країн Південної та Північної Америки

Мета: закріпити практично теоретичні знання з:

- розрахунку сировини для приготування заданої кількості порцій;
- організації робочого місця;
- технології приготування страв;
- попередження недоліків у приготуванні страв та проведенні бракеражу;
- економного використання сировини, електроенергії, води;
- дотримання вимог санітарії, гігієни, бюджету часу, техніки безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення

Каструлі різної ємності, сковорідки, шумівка, металева ложка розливна, столова, друшляк, ніж, розробна дошка.

Посуд для відпуску: глибока столова тарілка, мілка столова тарілка, соусник, чайна ложка.

Порядок виконання роботи

1.Вивчити теоретичні відомості. Дати коротку характеристику страви.

2.Навести нормативну документацію на сировину

3. Навести рецептуру страви, описати технологію підготовки сировини та процес приготування страви
4. Приготувати і оформити страви північноамериканської та південноамериканської кухні

5.Описати показники якості готової страви

Показник	Характеристика
Зовнішній вигляд	
Консистенція	
Смак	
Запах	
Колір	

Контрольні запитання.

1. Які страви характеризують північноамериканську кухню?
2. Які характерні страви для південноамериканської кухні ?

РЕЦЕПТУРНИЙ ДОВІДНИК

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

БОРЩ – одна з найпопулярніших українських страв. На Україні існувало три різновиди борщу.



Перший, червоний, найулюбленіший, готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою (пастернаком), пізніше — з картоплею. У святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясній юшці (із свининою чи птицею), в будень – затовкували або засмажували салом із часником та цибулею. Для бощу звичайно заквашували червоний городній буряк і використовували як його, так і квас. Для смаку додавали сироватку чи маслянку (рідину, яка залишалася після виготовлення сиру й масла), а в особливо урочисті дні забілювали сметаною. Гостроти борщу додавав червоний стручковий перець, особливо поширений на Півдні України. На Поділлі борщ готували з квасолею і для закваски борща готували



спеціальний квас із запарених житніх висівок – грис. На крайньому заході борщ варили дуже рідкий, лише з буряками, заправляючи засмажкою, а для кисло-солодкого смаку додавали сік свіжих вишень або яблук. У піст борщ варили без сала та м'яса, лише на олії, проте намагалися додати до овочевої юшки гриби, в'ялену, сушену або смажену рибу. Червоний борщ широко вживали не лише як повсякденну обідню страву, але й на Різдво, весілля, хрестини, поминки.

Другий різновид борщу – щавлевий, зелений, або весняний. Його варили з молодим щавлем, кропивою, лободою, листям городнього буряка,

засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, маслянкою). Так само як і червоний, щавлевий борщ у піст готували без сала і м'яса, на олії, з грибами та рибою.



Третій різновид борщу – так званий холодний (холодник) – готували виключно влітку. Молодий городній буряк варили, різали соломкою, заправляли квасом-сирівцем, сироваткою (маслянкою, сметаною), додавали зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, по можливості круто зварене яйце. Це був сирий борщ, оскільки варили (та й то окремо) лише буряк. Їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.

Спосіб приготування щавлевого і холодного бощу зберігся до наших днів майже без змін. Червоний же борщ отримав для за кваски порівняно нові продукти – свіжі помідори, томатний сік, соус або пасту. Ці додатки поступово витіснили буряковий квас.



ГАЛУШКИ – типова для української кухні страва. Прісне тісто, замішане на воді чи сироватці з яйцем, розкачували качалкою, щоб товщина коржа була 1-1,5 см. Різали тісто смугами шириною 2-3 см, потім відщипували від кожної невеликі шматочки і кидали в підсолений окріп (кипляче молоко, м'ясну або овочеву юшку).

Це були щипані, або рвані галушки. Коли ж від тіста шматочки не відривали, а відрізали ножем, виходили різані галушки. Тісто для галушок найчастіше готували з пшеничного або пшенично-гречаного борошна. Варені на воді галушки зціджували й заправляли засмажкою з цибулею на олії чи

салі. Варені на молоці або у юшці галушки їли разом з рідиною. Галушки з гречаного борошна дещо відрізнялися за способом виготовлення. Гречану муку розколочували водою з яйцем до густини сметани, потім, змочивши у воді ложку, брали тісто й обережно опускали в окріп. Коли тісто спливало, галушки виймали лозяним друшляком. Готували майже щодня, здебільшого на вечерю. Ця страва була легкою у виконанні та надзвичайно поживною. Широко популярні й сьогодні, галушки поряд із борщем є певною мірою символом української національної кухні.



ЗРАЗИ – один із різновидів картопляників чи оладків. Найпопулярнішими були картопляні зрази. Січену телятину або дрібно різану свинячу підчеревину замішували з підсмаженою цибулею, сіллю та спеціями, потім додавали добре розтерту варену картоплю, яйце, вимішували до утворення однорідної маси, виробляли невеличкі котлетки і смажили їх на олії чи смальці. М'ясо чи сало не були обов'язковим інгредієнтом зраз – до картоплі додавали січені смажені гриби, просто смажену цибулю або січену смажену рибу.

Картопляні зрази (як і картопляники) готували переважно на Поліссі (правобережна частина). У Східній Галичині, на Поділлі, Київщині зрази робили з борошном, кашами. Подавали до них сметану чи сметанний соус, ряжанку, молоко.

Зрази з м'ясом готували лише у святкові дні; з грибами, рибою, цибулею – у будні, частіше на вечерю. У наші дні зрази лишаються популярною стравою.

Юшки – рідкі страви типу супів, бульонів. Юшками називалися м'ясні й рибні відвари, які слугували основою для більшості рідких страв. Юшкою також називали такі відвари, вже заправлені картоплею, локшиною чи галушками. Таку ж назву мали овочеві й квасоляно-горохові супи. Супи,

заправлені крупами, називалися, поряд із крупниками, юшками з крупою. Найпопулярнішою була юшка з курятини з локшиною. У наші дні ця назва залишилася переважно за відваром із риби, за рештою ж варіантів все активніше закріплюється назва суп.



ГРИБНА ЮШКА

Інгредієнти: 3 літри бульйону, 0,5 кг білих грибів (можна печериць), 300 домашньої сметани (вершків), 200 гр. вершкового масла, 1 велика або 2 маленькі цибулини, 5 столових ложок борошна.

Спосіб приготування.

Пасероване борошно розвести в невеликій кількості бульйону. Цибулю посмажити на вершковому маслі, гриби змолоти, обсмажити (протушкувати), додати цибулю, масло, сметану. Все протушкувати і вилити в бульйон.

Сіль, перець, кріп, петрушка за смаком.



ТАРАТУРА

Інгредієнти:

Червоний буряк – 120 г

Солені огірки – 80 г

Цибуля – 20 г

Відвар буряка – 160 г

Розсіл з огірка – 80 г

Хрін – 10 г

Олія – 30 г

Часник – 20 г

Зелень

Спосіб приготування.

Беремо відварений буряк і нарізаємо його шматочками. Викладаємо у глибоку тарілку. Ріжемо до нашого бурячка солені огірки. Далі кільцями

нарізаємо цибульку. Все ретельно перемішуємо та заливаємо огірковим розсолом і буряковим відваром.

Додаємо трішки часнику і рослинної олії. Все це перемішуємо і ставимо в холодне місце на добу. Перед вживанням додаємо хрін та зелень.

Таратура подається як перша страва так і як холодна закуска.



ГРЕЧАНИКИ ПО-ПОДІЛЬСЬКИ

Інгредієнти:

Яловичина (котлетне м’ясо) – 500 г

Крупа гречана відварена – 70 г

Цибуля – 150 г

Морква – 150 г

Маргарин – 50 г

Сіль – 20 г

Перець чорний мелений – 0,25 г (на кінчик ножа)

Мука пшенична – 20 г

Яйце – 1 шт.

Смалець тваринний, топлений – 30 г

Спосіб приготування.

Для початку пасеруємо овочі. На ділі це виглядає так: Починаємо обсмажувати цибулю, потім додаємо до неї моркву і ще трошки тушкуємо. Даємо суміші охолонути, рівномірно і тонким шаром насипаємо поступово гречане борошно (весь час помішуючи, щоб не утворювалися грудки) і заново нагріваємо сковорідку, доводячи овочі до м’якої консистенції. Порада. Всі овочі для пасерування повинні нарізатися дрібними шматочками або натиратися на тертці. Обжарка повинна проводитися на повільному вогні і тільки до того стану, коли продукти стануть м’якими. Тепер ви знаєте, що таке пасерування!

Отже, в подрібнене м'ясо ми додаємо пропущені через мясорубку пасеровані овочі (моркву та цибулю), гречану кашу, сіль, перець. Перемішуємо і розділяємо на порції у вигляді биточків. Далі паніруємо в

борошні, змочуємо у збитому яйці і обжарюємо при температурі 150-160 градусах до появи присмаженої шкірочки. Смажимо гречаники по-подільски на смальці. Насамкінець, наші гречаники відправляємо до духовки на 5-7 хв., де при температурі 250-280 градусів вони досягають повної готовності.

МЛИНЦІ З ГРЕЧАНОГО БОРОШНА

Інгредієнти:

Борошно гречане – 100 г

Борошно пшеничне – 100 г

Молоко – 200 г

Вершки – 200 г

Масло вершкове – 100 г

Олія рослинна – 50 г

Яйця – 3 шт

Вершковий крем-сир – 100 г



Лосось (пряного посолу) – 150 г

Цукор – 10 г

Сіль – 5 г, зелень, лимон

Спосіб приготування.

Змішуємо гречане та пшеничне борошно в рівній пропорції. Додаємо яйця, молоко та вершки, які нададуть еластичності нашим млинцям. Тісто ретельно перемішуємо. Далі додаємо гашену лимонним соком соду. Знову перемішуємо. Кладемо до тіста вершкове масло, трохи цукру та солі. Усе ретельно перемішуємо. Зверніть увагу – концентрація тіста нагадує негусту сметану. Обсмажуємо млинці на добре розігрітій сковорідці. Аж доки вони не стануть золотистого кольору. Готові млинці викладаємо на тарілку, додаємо вершковий крем-сир, лосося

пряного посолу і прикрашаємо все це маслинами та лимоном. Наші гречані млинці готові.



НАЧИНКА

Інгредієнти:

Свинина (бажано вирізка) – 250 г

Цибуля – 80 г

Печінка куряча – 350 г

Хлібні сухарики – 200 г

Масло вершкове – 70 г

Яйця – 3 шт.

Молоко – 250 г

Масло рослинне – 60 г

Сіль, перець, коріандр

Спосіб приготування.

Спочатку готуємо сухарики з білого хліба. Підсушуємо їх у духовці. Ріжимо м'ясо квадратиками, діаметр яких – 1 см. Обсмажуємо їх на сковорідці. Одночасно починаємо підсмажувати курячу печінку. Не забуваємо перемішувати м'ясо. Дрібненько нарізаємо цибульку і додаємо її до м’яса. Солимо та перчимо, розтоплюємо 200 г вершкового масла.

Готуємо форму для Начинки. Змащуємо деку маслом, присипаємо дрібними сухариками.

В окремій глибокій посудині починаємо замішувати нашу Начинку. Дадаємо все поетапно та щоразу перемішуємо. Спочатку сухарики, далі м’ясо та печінку , ще трохи спецій, масло вершкове. Насамкінець додаємо 250 грамів молока та взбиті яйця. Все дуже ретельно перемішуємо. Висипаємо Начинку на деку та накриваємо фольгою. Ставимо запікатись на 35-40 хв.

САЛО – найпопулярніші м'ясні харчі й страва, найцінніший у традиційному харчуванні продукт. Після забою свині сало знімали разом зі шкурою цілим шматком зі спини і окремо – підчеревину. Потім різали на квадрати (25-40 см) з надрізами зверху, щедро солили і складали у дерев'яні

ночви, скрині, бодні, у керамічні слоїки або підвішували у полотняних торбах у коморі (взимку – на горищі). Солоне сало могло зберігатися до двох років. Попередньо присолене сало у західних районах України також вудили.



Сало вживали на полуденок і підвечірок із хлібом, огірками й часником у скоромні дні, брали з собою в дорогу. Солоне сало приварювали й споживали на сніданок чи вечерю до картоплі чи каші. Сало засмажували чи затовкували рідкі страви – борщ, капусняк, юшку. На смаженому салі робили яєшню. Шкварки надавали чудового присмаку кашам, галушкам, вареникам, млинцям, лемішці, мамализі тощо. Достаток Сала вважався у народі за справжній добробут: Якби мені паном бути, то я б сало їв і салом закусював. Сало й сьогодні є надзвичайно популярним.



КУЛІШ – страва, схожа за способом приготування на крупник, але роблена з пшоняних крупів. Куліш було легко готувати не тільки в домашніх умовах, тому він мав ще одну назву – польова каша. Промите пшоно засипали у казан з киплячою водою, для смаку додавали одну-дві картоплини, сіль, коріння, по можливості зелень. Готовий куліш затирали салом із цибулею й часником. Особливо смачним був куліш із салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибиною. Готовим куліш вважався тоді, коли пшоно повністю розварювалося і утворювалася кашоподібна маса. Переважно куліш готували з пшоном, але подекуди варили й гречаний, кукурудзяний (Південне Поділля). Іноді пшоняний куліш варили на молоці (молочний куліш), сироватці (сироватчаний), маслянці

(сколотчиний). Смачним вважався густий куліш, а не такий, у якому крупина за крупиною ганяється з дубиною.

Куліш готували на обід у польових умовах, а вдома звичайно на вечерю. Він і зараз є однією з улюблених народних страв.



КОВБАСА – харчі, які виготовлялися переважно на запас. Після забою кабана тонкі кишки ретельно промивали, вимочували, очищали й начиняли сирим м'ясом, підчеревиною, перетертими з сіллю, часником, перцем. Склавши ковбасу кільцями, її засмажували на сковороді у гарячій печі з обох боків. Для тривалого зберігання ковбасу складали у горщики, заливали смальцем і ставили у прохолодне місце. На заході України ковбасу не лише смажили, а й вудили у спеціальних коптильнях або просто у комині.

Ковбасу робили, як правило, перед Різдвом, Великоднем, і вони були обов'язковою й почесною стравою на святковому столі.



ГОЛУБЦІ. Пшоно (на правобережній частині Півдня України, Південному Поділлі, у Карпатах — кукурудзяні крупи, на Полтавщині — гречку) злегка приварювали, змішували з підсмаженою цибулею, свинячими шкварками, а у свято — з сирим м'ясним фаршем, додавали спецій та начиняли цією сумішшю запарені свіжі або квашені капустяні листки. Навесні капусту заміняли молодим листям червоного буряка, а на південному заході — молодим листям винограду Потім голубці злегка підсмажували, складали у горщик, заливали — у піст водою навпіл із квасом, у м'ясоїд

юшкою на кістках чи м'ясі, додавали сметани і ставили у добре витоплену піч. Голубці вважалися готовими, коли капуста ставала м'якою.



На Лівобережжі та Півдні голубці робили великі, на цілий капустяний лист, а у Подністров'ї та Карпатах листя ділили на декілька часток (господиня, яка робила великі голубці, вважалася там ледачою). Полтавські куховарки віддавали перевагу великим голубцям за те, що вони соковитіші. Голубці готували на повсякдень, але у більшості районів Правобережжя, крім Полісся, вони входили й до складу святкового меню. З 20—30-х років нашого століття голубці почали начиняти рисово-м'ясною сумішшю, а тушкувати, додаючи замість квасу томатний сік, соус чи пасту.



ВАРЕНИКИ – одна з найпоширеніших страв з вареного тіста з начинкою. Остання могла бути пісною чи скоромною — залежно від християнського календаря. Як начинку використовували сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, мак, калину, вишні та інші ягоди, яблука, варені й товчені сухофрукти (сушину), варену квасолю, горохове пюре, пшоняну чи гречану кашу й навіть борошно. Борошняна начинка була типовою для Полтавщини та Південної Чернігівщини. Для цього підсмажували сало, доки воно не перетворювалось на суху жовту шкварку, і у киплячий смалець, розмішуючи, додавали борошно.

До вареників із сиром, фруктами чи ягодами додавали сметану або ряжанку. Запивали їх холодним свіжим або кислим молоком. У повсякденному меню українського селянина вареники зустрічалися нечасто,

вони були окрасою недільного й святкового столу. Вареники входили також до складу урочистих трапез (весілля, хрестини, поминки, гостини, храмові свята), їх варили на толоку й обжинки. Вареники були обов'язковою стравою, котру несли молодій дівчата-дружки на другий день весілля, а жінки – породіллі. При цьому примовляли: Щоб повна була завжди, як вареник. У цих випадках вареники символізували продовження роду.

Приготування тіста для вареників: Тісто для вареників приготовляють з пшеничного борошна, води, яєць і солі. Причому воду слід брати холодну, а не теплу, оскільки холодна вода довше тримає вологу, тісто довго не висихає і при виготовленні, вареників добре злипається. Тісто ж повинно бути середньої густоти, бо густе тісто важко розкачувати, а також важко ліпити з нього вареники.Щоб зліпити вареник напівокруглої форми, з розкачаного тіста склянкою вирізують круглі коржики, кладуть на середину начинку і зліплюють напівкруглі краї вареника.



Зліплені вареники кладуть у таку кількість підсоленої киплячої води, щоб вони могли вільно варитися. Вареники вважаються готовими, коли вони після 5–6 хвилин варіння спливуть на поверхню води. Після цього шумівкою вибирають їх у друшляк, дають стекти воді, а потім перекладають у сотейник або каструлю, поливають розігрітим вершковим маслом і злегка струшують, щоб вареники покрились жиром і не прилипали один до одного. Залежно від того, з яким фаршем приготовлені вареники, при подачі на стіл їх поливають маслом, посипають цукром або окремо подають сметану

Для виготовлення тіста для вареників на 3 склянки пшеничного борошна – 0.75 склянки води, 1 яйце, 0.5 чайної ложки солі.

Традиційні напої



МЕД (медуха, квасний мед) – напій, широко вживаний ще з часів Київської Русі. Спершу виготовляли медову ситу, заправляли її запареними шишками хмелю та залишали у теплі на кілька днів, а то й тижнів. Готовий мед переціджували і вживали охолодженим. Залежно від терміну витримки мед був слабшим або міцнішим.

У середньовіччі жодне свято не обходилося без меду. Тільки у піст церква обмежувала споживання цього смачного напою. З плином років занепад бджільництва на Україні поступово спричинився до зменшення виробництва меду Вже на початку XX ст. він став великою рідкістю на святковому столі селянина.



РЯЖАНКА (колотуха, колочена сметана, завдавана сметана, завдаванка, мачання, сирокваша, парушка). Молоко довго парили у печі – до золотавого кольору, охолоджували до кімнатної температури, заправляли ложкою-другою сметани або вершків, накривали і ставили у тепле місце зсідатися. Годин через 12 ряжанка була готова, тоді її знову охолоджували й уживали до вареників і млинців, оладок і коржів, їли з хлібом і пирогами на полуденок у неділю, а також у святкові дні. Ряжанка і сьогодні – один із найулюбленіших напоїв.



УЗВАР (звар, вар, киселиця, юшка, сливки) – один із найпоширеніших традиційних напоїв. Виготовлявся влітку із свіжих ягід; восени, взимку й навесні – з сушини. Сушені у печі, на сонці та у спеціальних печах (сушнях, лазнях) вишні, сливи, груші, яблука (на півдні – абрикоси), чорниці, малину заливали окропом, парили у печі, настоювали, відціджували й споживали як відвар, так і гущу. Готували узвар і на щодень (особливо у бідні на вітаміни весняні пісні дні), і для святкового столу. Робили його до різдвяної й хрещенської куті "до пари": Кутя – на покуть, узвар – на базар. Узвар ставили у красивому полив'яному глечику на покуті разом з кутею, а поруч у миску накладали вийняті з відвару груші, сливи, яблука хвостиками догори, щоб їх було зручно брати. Щоб узвар був солодший, до нього додавали груші, іноді трохи меду.



ПИВО виготовляли з ячменю, хмелю й солоду, іноді з ячмінно-просяної суміші. У середні віки слов'яни широко споживали пиво. Але починаючи з XIX ст., з розвитком броварень та встановленням монополії на виробництво пива й горілки, пивоваріння у домашньому побуті поступово занепадає.

ЧАЙ — порівняно недавній у традиційній українській кухні напій. Здавна замість чаю пили заварені трави звіробою, материнки, чебрецю, м'яти,



листя й цвіт суниці, пелюстки шипшини і троянди, липовий цвіт, свіжозрізані гілки вишні, малини, смородини, сливи. Їх вживали і як ліки. З другої половини XIX ст. з розвитком торгівлі споживання чаю на Україні проникає і у селянський побут. Враховуючи запити селян, торговці чаєм додавали до чайного листу січену м'яту, березові бруньки, знижуючи таким чином ціну чаю, але водночас і його якість. Протягом XX ст. чаювання дуже поширилося і у міському та сільському середовищі стало повсякденним явищем.



КВАС. Улюбленими напоями на Україні здавна були різноманітні кваси: сирівець (хлібний квас), буряковий, фруктові, ягідні, виготовлені з соку дерев.

Буряковий квас готували у такий спосіб. З перемитих городніх червоних буряків зрізали верхню й нижню шкуринки, щільно складали у діжку, заливали сирою водою, додавали кілька житніх сухарів, пригнічували і залишали вкисати. Коли квас починав бродити, діжку ставили у прохолодне місце. Буряковий квас для пиття вживали нечасто, здебільшого він слугував основою, заправкою для борщів тощо. Це був сезонний напій: виготовляли його восени, після збирання городини, і прагнули зберегти до пізньої весни, до нового врожаю буряків.



У лісостепових районах України готували фруктові та ягідні кваси. Здебільшого для цього використовували дикі груші та яблука, терен. Плодам давали влежатись, потім їх декілька разів перемивали і щільно вкладали у діжку, яку вистилали житньою соломою. Груші-гнилички чи яблука-кислички заливали холодною водою й залишали на декілька тижнів у теплому приміщенні. Іноді для смаку вливали кілька ложок піспи (завареної, як кисіль, житньої муки). Коли квас укисав, діжку ставили у прохолодне місце. Вживали як квас, так і плоди.

У подібний спосіб готували й квас з ягід, здебільшого дикоростучих. Їх виготовляли переважно на Поліссі з калини, журавлини чи брусниці (калиновник, ягідник, брусничник).



Навесні, у період руху соків, збирали і пили свіжий березовий і кленовий сік, а також переробляли їх на квас. Зібраний у діжку сік заправляли калиною, брусницею чи журавлиною, додаючи медовий стільник або просто вощину. Іноді для смаку додавали підсмажені зерна ячмінного солоду, житні сухарі. Квас бродив протягом тижня, потім його ставили у льох, аби пригальмувати процес ферментації. Березовий квас готують і зараз. Квас використовували для урочистих гостин, але здебільшого у повсякденному харчуванні. Буденність цієї страви добре підкреслена у приказці: Вчора квас, нині квас, нехай чорти мучають нас!

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ ЛИТОВСЬКОЇ КУХНІ



ЦЕПЕЛІНАЙ З М'ЯСНИМ ФАРШЕМ

Страва нагадує великі картопляні галушки, в які закладається різна начинка. Назву ця страва отримала завдяки своїй формі, яка нагадує відомі дирижаблі.

Щоб готові цепеліни щільно трималися і не розвалювалися, вибирайте крохмалисті сорти картоплі. Якщо коренеплоди мають невисокий вміст крохмалю, додайте 1-2 столові ложки сухого.

Інгредієнти:

Фарш – 500 г. Можна використовувати свинину, яловичину, будь-які інші сорти м'яса.

Картопля – 2 кг. Відбирай немолоду картоплю, в ній міститься більше крохмалю.

Лимонна кислота – 1/3 ч.л

Сало – 150 г.

Петрушка – 1 пучок.

Кріп – 1 пучок.

Цибуля ріпчаста – 3 штуки.

Сметана – 200 г.

Крохмаль картопляний – 150 г.

Сіль.

Перець чорний мелений.

Спосіб приготування

Начинка: нарізати одну цибулину дрібними кубиками. З'єднати її з фаршем, поперчи, посолити і перемішати.

Натерти на самій дрібній тертці приблизно 1,3 кг картоплі. Додати до натертої картоплі лимонну кислоту і перемішати. Це допоможе масі не

темніти, поки готуються інші продукти. Злити рідину з картоплі через сито і дати постояти їй 15 хвилин. Решту картоплі почисти і відвари до готовності цілком, злити воду, зробити пюре. Змішати натерту і варену картоплю додати крохмаль, посолити і перемішати. Сформувати з картопляної маси коржі.

На середину кожного коржа викласти начинку, сформовану у вигляді валика, защипнути корж і покатати його в руках, щоб виріб був довгастим без швів, обваляти коржі в сухому крохмалі, але не дуже сильно.

Вироби помістити в киплячу підсолену воду і варити 20 хвилин на малому вогні.

Сало нарізати кубиками й обсмажити. Дві цибулини нарізати кубиками і додати до сала. Смажити, поки цибуля не зарум'яниться. Додати сметану, перемішати і обсмажити ще 5 хвилин.

Відварені цепеліни викласти у форму для запікання або товстостінну каструлю, залити їх підливою зі сметаною. Запікати 10 хвилин при температурі 200 градусів.

Посипати готові цепеліни дрібно нарізаною зеленню.

Це базовий рецепт цепелінів. Таким же чином можна готувати і інші види цієї страви, змінюючи тільки різні начинки.

Сирна начинка із зеленню

Інгредієнти:

Сир – 200 г.

Петрушка – 0,5 пучка.

Кріп – 0,5 пучка.

Часник – 2 зубчики.

Сіль.

Спосіб приготування

Розім'яти сир виделкою. Петрушку і кріп нарізати якомога дрібніше. Змішати сир і зелень, посолити за смаком, можна додати подрібнений часник. Якщо начинка занадто суха, додати до неї густої сметани.

Грибна начинка

Інгредієнти:

Свіжі печериці – 1 кг.

Цибуля ріпчаста – 150 г.

Масло вершкове – 100 г. (Замість вершкового можна використовувати олію.)

Сіль.

Перець чорний мелений.

Спосіб приготування

Гриби нарізати кубиками, обсмажити на вершковому маслі або олії до потемніння.

Цибулю нарізати кубиками, обсмажити на олії до золотистого кольору, змішати цибулю і гриби, посолити і поперчити за смаком.

Рибно-яєчна начинка

Інгредієнти:

Філе хека – 300 г.

Яйця – 3 штуки.

Цибуля ріпчаста – 2 штуки.

Зелена цибуля – 2 штуки.

Петрушка – 1 пучок.

Сіль.

Перець.

Лавровий лист – 1 штука.

Перець запашний горошком – 3 штуки.

Масло рослинне – 50 мл.

Спосіб приготування

Яйця відварити круто і натерти на грубій тертці.

Рибне філе нарізати на шматки і відварити до готовності в підсоленій воді з перцем горошком і лавровим листком. Видалити кістки і розім’яти рибу виделкою або пропустити її через м’ясорубку.

Ріпчасту цибулю нарізати дрібними кубиками й обсмажити на олії до золотистого кольору. Додати рибу і обсмажити на маленькому вогні, помішуючи, 3-4 хвилини.

Зелену цибулю і петрушку дрібно нарізати. З'єднати зелень, рибу, яйця, посолити і поперчити, перемішати.



ШВІЛЬПІКАЙ

Інгредієнти

5 середніх картоплин

1 яйце для тіста + 1 яйце для змащування

1/2 склянки борошна + борошно для робочої поверхні

Дрібка солі

30 г вершкового масла

2 ст. л. сметани

Для соусу:

100 г дрібно нарізаного бекону

100 г сільського сиру (через брак такого я взяла сирний сир)

1/2 склянки молока

Невеликий пучок кропу

Мелений перець за смаком

Спосіб приготування

Картоплю очистити і відварити до готовності, розім'яти в пюре, посолити за смаком, дати злегка охолонути, додати збите виделкою яйце, борошно й замісити некруте, м'яке тісто. Тісто сформувати в прямокутник і розкачати на добре припиленій борошном робочій поверхні в пласт товщиною 1 см. Нарізати пласт тіста на квадрати 4х4 см. Шматочки тіста перекласти на деко застелений пергаментом. Змастити кожен шматочок збитим яйцем. Випікати в попередньо нагрітій до 180°С духовці 10 хвилин. Квадратики тіста підрум'яняться і спухнуть як подушечки. Подушечки

щільно укласти у вогнетривку форму. Змішати розтоплене масло і сметану і полити подушечки. Форму накрити фольгою і запікати духовці ще 10 хвилин.

Поки запікаються швільпікай приготувати соус. Обсмажити бекон на сухій сковороді до рум'яності. У мисці перетерти сир з молоком і дрібно нарубаним кропом, поперчити за смаком, якщо потрібно, посолити і додати отриманий соус в сковороду, довести до кипіння і зняти з вогню. Готові швільпікай подавати гарячими полив соусом.



КУГЕЛІС

Інгредієнти:

150 гр. бекона с/к

8-10 шт среднього размеру картоплі

2 цибулини

2 яйца

200 мл. гарячих вершків

80 гр. тертого сиру твердих сортів

3 ст.л. рафінованої оливкової олії

сіль, чорний перець

сметана

свіжа зелень

паніровочні сухарі.

Спосіб приготування

Цибулю почистити, нарізати кубиками, обсмажити до прозорості, добавити мілко порізаний бекон і смажити разом з цибулею хвилину.

Картоплю помити, почистити, натерти на тертці (відтиснути, рідину злити).

Яйця розбити в мисці, ледь взбити вінчиком.

Терту картоплю змішати з яйцем, тертим сиром, спеціями, влити гарячі вершки і добре перемішати. Добавити смажену цибулю з беконом, ще раз перемішати.

Форму змастити оливковою олією, присипати молотими сухарями, викласти картопляну масу. Випікати при 180 ^{0}С 40 хилин. Готову картопляну "бабку" подавати із сметаною и свіжою зеленню.

КЕПТА ДУОНА

Темний житній хліб, обсмажений в олії та приправлений часником. На стіл подається з сирним соусом. Такі грінки часто споживають як закуску до пива.

БУРЯКОВИЙ СУП

Перша страва, дуже схожа на український борщ. Готується на м'ясному (зазвичай зі свинини) бульйоні з буряком, цибулею, морквою, селерою. Може додаватися картопля.



ШАЛТИБАРЩАЙ

(Холодний борщ по литовськи) Доволі ситна і водночас легка страва для літнього сезону. Основа холодного борща – буряки, огірки та варені яйця. До них додають сметану, зелень.

Інгредієнти:

2 буряка

2 свіжих огірка

3 яйця

500 мл 3,2% кефіру

1 пучок сіжий кріп

1 пучок зелена цибуля

Лимонний сік, сіль, чорний мелений перець, сметана – за смаком.

Для подачі – молода картопля.

Спосіб приготування.

Відварити буряк до готовності. Промити огірки і зелень. Остигнувший буряк натерти на крупній тертці. Огірки нарезати тонкою соломкою.

Подрібнити цибулю і кріп. Змішати всі ингредієнти з сіллю і чорним меленим перцем, залити овочи кефіром, добре перемішати, добавити 1–2 ст. л. сметани і лимонний сік. Відрегулювати консистенцію за смаком, додаючи буряковий квас або відвар, охолодити. Приготувати гарнір. Ретельно промити мілку молоду картоплю, відварити до готовності в лушпині. Викласти картоплю в сковорідку притиснути кожну картоплину виделкою, посипати крупною сіллю, полити маслом і запікати в духовці до утворення скоринки.

Яйця відварити, очистити від шкарлупи, нарезати на половинки (четвертинки). Картоплю присипати кропом перед подачею.

Шалтибарщай (холодний литовський борщ) подаєтся охолоджений з яйцями и горячою картоплею.

М'ясо, птиця, риба



З м'ясних страв популярний **КУМПІС** (свинячий окіст). Кумпіс готують різноманітними способами: шпигують, варяЛитовське блюдо - Кумпіс (свинячий окіст). випікається свиняча шинка з прянощами- на Готувати кумпіс не так складно, потрібно просто маринувати м'ясо в спеціях, а потім випікати в духовці.



ЛИТОВСЬКІ ЗРАЗИ, м'ясні зрази, які готують зазвичай з яловичини. Ця страва має польське походження, але литовці готують його тільки в каструлі, а не в сковороді, як поляки. Буває форма відбивних або котлет. Подаються зі сметаною, овочами і зеленню.



СМАЖЕНИЙ ГУСАК З ЯБЛУКАМИ (Жасіс субуоляйс). Улюбленою птицею литовців є гусак. Гуся фарширують безліччю начинок: кашею з грибами (кімшта жасіс), яблуками (жасіс су обуоляйс), кислою капустою (жасіс су копустайс). Гусак на столі зазвичай з'являється на свята, і готують його не на своєму салі, а на свинячому.



ФАРШИРОВАНА ЩУКА (ЛІДЕКА). У минулому риба була головним продуктом селян, які жили на узбережжі. Правда, селяни в більшості своїй розводили коропів як одних із самих невибагливих риб. В сучасної литовської кухні з риби популярна щука. Її також смажать, переважно на свинячому салі, шпигують.



СМАЖЕНИЙ ДОМАШНІЙ СИР

Свіжий сир є одним з основних продуктів харчування в литовських сім'ях і використовується для приготування багатьох страв. Одна з них – сир, змішаний борошном, яйцями та цукром, а потім обсмажений в олії. Зазвичай його подають як десерт зі свіжими ягодами чи варенням.

КАРТОПЛЯНІ МЛИНЦІ



Аналог цієї страви нам відомий як деруни. Терта картопля змішується з борошном, яйцями, цибулею. Млинці обсмажують в олії, подають зі сметаною та зеленню.

ВЕДЕРАЙ КАРТОПЛЯНІ КОВБАСКИ З М'ЯСОМ



Пропоную приготувати неймовірно смачні картопляні ковбаски зі свининою. Такі ковбаски в духовці виходять дуже соковитими, ситними і вигідно відрізняються за ціною. Домашня картопляна ковбаса є в кухнях багатьох слов'янських (та й не тільки) народів - литовської, білоруської, української, польської... Звичайно, у кожної свої нюанси, але суть одна і та ж - свинячі кишки фарширують картоплею або картоплею з додаванням м'яса.

Інгредієнти:

Картопля – 1.5 кг

Грудинка (свиняча) – 500 г

Часник – 4 зуб.

Цибуля ріпчаста - 5 шт

Сіль – 1 ст. л.

Лист лавровий – 1 шт

Кишки (3 метри) – 1 шт

Спосіб приготування.

Порубати або нарізати дрібно м'ясо. М'ясо краще брати пожирніше типу грудинки, щоб ковбаса вийшла соковита. Картопляна ковбаса може бути і без

м'яса. Одну цибулину натерти на тертці і разом з соком відправляємо в миску. Цибуля допоможе картоплі не потемніти. Як варіант цибулю можна попередньо злегка обсмажити на свинячому салі або на невеликій кількості рослинного масла. Потім натираємо картоплю на крупній тертці. Добре віджимаємо масу від картопляного соку. Дрібно нарізаємо ще 4 цибулини. Змішуємо картоплю, цибулю, м'ясо, сіль, тиснемо в суміш часник. Лавровий лист подрібнюємо в руках і так само додаємо в масу. Добре перемішуємо. 3 зубчики часнику, спеції можна додавати за бажанням. Так само добре буде поєднуватися розмарин, хмелі-сунелі або чорний перець.

Фаршируються ковбаски досить швидко і просто. При заповненні стежимо за тим, щоб ковбаска виходила більш-менш рівномірною по товщині - без пустот і провалів. Дуже туго ковбаски не слід набиваи, щоб вони не лопнули при готуванні. В процесі перекручують, щоб ковбаски виходили бажаної довжини.

Ковбаски ставлять в холодну духовку і тільки потім включають нагрів. Якщо поставити відразу в гарячу, є ймовірність що вони лопнуть. У духовці включається режим без конвекції, 180˚С на 40-50 хвилин. В останні хвилин 10 можна включити режим гриль, якщо ковбаски вийшли не досить золотисті. Такі ковбаски також можна попередньо відварити, обсушити від вологи, а потім посмажити на сковороді з рослинним маслом.



КІБІНАЙ Спочатку ця страва входила до кухні караїмів, які складали численну етнічну групу в Литві. Варто скуштувати поєднання м’якого тіста, м’яса та овочів. Солодкий варіант готують з начинкою з варення чи джему, ягід, сиру. Піріжки з м’ясом часто подають до супу.

Борошно – 500 г

Вода – 250 мл

Сіль – 0,5 ч. л.

Маргарин – 200 г

М’ясо жирне – 500 г

Цибуля – 2 шт.

Сіль для начинки – 0,5 ч. л.

Перець для начинки – 0,5 ч. л.

Вода для начинки – 0,5 ст.

Петрушка (зелень) – на смак.

Спосіб приготування.

В стакані теплої води розчинити сіль, додати 350 грам борошна і замісити тісто.

Дають тісту настоятися 10-15 хвилин, за цей час двічі вимішують. Тісто має добре тримати форму и бути достатньо щільним.

Розділіть тісто на 4 частини і розкачати кожну частину тонко. Маргарин розтоплюється і змащується кожний шар тіста, після чого згортається в рулон і відправляється в холодильник на 15-20 хвилин.

Приготування фаршу для наповнення. Жирне м'ясо подрібнюють за допомогою ножа або пропускають через м'ясорубку. Цибулю нарізають дрібними кубиками і змішують з м'ясом, додають половину чашки води у фарш і добре перемішують, солять, перчать, додають подрібнену петрушку. Розрізають тісто на шматочки довжиною 10 см, розплющують і розкатують їх в коржі діаметром близько 15-17 см. Вони не повинні бути дуже тонкими. В серединку кладуть столову ложку з гіркою фаршу, щільних скріплюють краї і роблять по краю піріжка «мотузочок». Підготовлені пироги змастити

збитими яйцем, викласти на деко для випічки, покриту папером для випічки і випікають при температурі 200˚С протягом 40-45 хвилин.



ШАКОТІС. Оригінальний торт з тіста, яке містить велику кількість яєць. Головна особливість шакотіса – приготування на відкритому вогні. Десерт часто подають в особливих випадках, таких як весілля чи Різдво. Всередині торт має круглу порожнину, а ззовні покрити шипами. Вони утворюються, коли шампур з напіврідким тістом обертають над вогнем.



ГРИБУКАЙ. Печиво у вигляді грибів. У тісто додають корицю, гвоздику, мускатний горіх, кардамон. Готові вироби покривають різнокольоровою глазур’ю, щоб імітувати ніжку та шапку.

Напої

З напоїв популярні лимонади, квас, каву, чай, мед, пиво. П'ють кминну воду - відвар з кмину. Квас готують на основі житніх сухарів і солоду з різними добавками (травички, листя, мед, родзинки). З натуральних компонентів роблять алкоголь: різні бальзами, лікери, наливки.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ ВІРМЕНСЬКОЇ КУХНІ

СУП «БОЗБАШ»



Інгредієнти:

Баранина – 700 г

Картопля – 6 шт

Цибуля – 2 шт.

Перець болгарський – 1 шт.

Чорнослив – 60 г

Томатна паста – 2 ст.л

Стручкова квасоля

Базилік, кріп, петрушка, чебрець, листя лайма

Часник за бажанням

Сіль, перець за смаком

Масло вершкове

Спосіб приготування.

Бульйон: м'ясо можна спочатку обсмажити, потім варити. Обсмажити цибулю 3 хв на вершковому маслі. Додати квасолю. Додати варене м'ясо і обсмажити. Додати томатну пасту, одночасно в бульйон покласти картоплю.

Додати перець кубиками в бульйон. Додати чорнослив.

Обсмажену суміш додати в бульйон і варити ще хвилин 20, покласти листя лайма.

Часник можна додавати перед обсмаженням на сковороду.

Додати зелень, довести до кипіння і залишити на плиті.

ДОЛМА

Інгредієнти:

Виноградне листя (свіжі або солоні) – 40-50 шт

Вода або м'ясний бульйон (баранячий, яловичий або курячий) – 500 мл

Для фаршу:



фарш (баранина; баранина + яловичина або свинина + яловичина) – 500-600 г

Рис круглозерний – 4-6 ст.л.

Цибуля ріпчаста – 4-5 шт

Вершкове масло – 50-70 г

Рослинне масло – 50-70 мл

Зелень базиліка, м'яти, кропу, кінзи по невеликому пучку

Зіра (мелена або розтерта в ступці)

Мелений чорний перець

Сіль

Для соусу:

Сметана, натуральний йогурт – 1 стакан

Часник – 4-6 зубчиків

Зелень базиліка, кінзи, кропу або петрушки

Сіль

Спосіб приготування.

Виноградне листя покласти в миску, залити окропом і витримати близько 5-7 хвилин.

Відкинути листя на друшляк і дати стекти воді. Воду злити, з листя струсити надлишки води. У кожного листочка видалити черешки.

Цибулю очистити і дрібно нарізати. У сковороді розігріти вершкове масло разом з рослинним, викласти цибулю, посолити і обсмажувати на повільному вогні, до м'якості.

Рис промити. Покласти в каструлю, залити водою (на 1 частину рису 2 частини води), поставити на вогонь, довести до кипіння і варити 2-3 хвилини з моменту закипання. Відкинути рис на друшляк.

Зелень вимити і дрібно порубати.

У миску викласти фарш, додати до нього обсмажену цибулю, відварений рис, рубану зелень, щіпку зіри, сіль і перець. Фарш добре перемішати руками.

Виноградне листя розкласти на столі гладкою стороною вниз, а виразними прожилками вгору.

На середину кожного листа викласти трохи фаршу. Спочатку закрити фарш, підігнувши верхні краю листа. Потім закрити начинку бічними сторонами листа. І, нарешті, згорнути тугу трубочку, на зразок голубця.

Таким же чином, приготувати решту.

На дно каструлі викласти 1-2 шари виноградного листя (для цих цілей підійдуть некондиційні, порвані листя). Викласти долму впритул один до одного, швом вниз (можна викладати в кілька шарів). Залити бульйоном або водою врівень з долмою. Воду або бульйон, при необхідності, трохи підсолити, накрити блюдом, а зверху поставити вантаж, щоб під час кипіння долма не розгорталася.

Поставити каструлю з долмою на вогонь, довести до кипіння і зменшити вогонь до мінімуму. Готувати 1-1,5 години при ледь помітному кипінні.

Готову долму зняти з вогню і дати настоятися близько 10 хвилин (за цей час бульйон вбереться в долму, і вона стане ще соковитішою і смачнішою).

Приготування соусу.

Зелень вимити, обсушити і порубати. Часник очистити і дрібно порубати. З'єднати сметану з часником і зеленню, посолити за смаком, і перемішати. Добре охолодити соус в холодильнику протягом 2-4 годин. Подавати гарячу долму з соусом.



МАЦУН

Інгредієнти:

Молоко – 1 л

Сметана – 1 ст

Спосіб приготування.

Від жирності молока і сметани залежить і жирність самого мацуна,

але для його приготування підійдуть продукти будь-якої жирності, головне натуральні.

Молоко довести до кипіння.

Перелити в банку, і дати молоку охолонути, але не повністю. Молоко повинно стати не гарячим і не холодним. Додати сметану кімнатної температури. Закрити банку кришкою, і укутати в що-небудь тепле.

Залишити молоко зі сметаною в темному місці на 12 годин.

Через зазначений час, розкутати банку і прибрати в холодильник на 2-3 години це як мінімум, а можна залишити ще на 12 годин.

Готовий мацун можна використовувати замість йогурту, сметани, кефіру, пекти пироги, робити десерти.

АРІСА (ПШЕНИЧНА КАША З КУРКОЮ)



Інгредієнти:

Пшениця цільнозернова – 1 кг

Курка – 2-2,5 кг

Вода – 1,5 л

Сіль – 1,5 ст.л.

Спосіб приготування.

Пшеницю перебрати від можливих висівок. З вечора ретельно вимити пшеницю, змінюючи кілька разів воду, до отримання прозорості. В останній раз влити до митої пшениці 2-2,5 л гарячої води і проварити протягом 15-20 хвилин, з паузами в 2-3 хвилини. Залишити каструлю з щільно закритою кришкою до ранку.

Вранці перекласти набряклу пшеницю у велику каструлю. Курку нарізати на великі шматки і ретельно вимити під проточною водою. Перекласти курку в каструлю з пшеницею. Налити 1,5 л холодної води.

Каструлю поставити на плиту і варити 1 годину на середньому вогні.

Далі треба зменшити вогонь і помішувати її: в другу годину від початку варіння кожні 20-25 хвилин. З кінця другої години і в подальшому до кінця варіння треба зробити частішим перемішування з інтервалом в 5-8 хвилин. В цілому кашу необхідно варити 3,5 години. За годину до закінчення варіння починають відділятися кістки з курки. Їх треба видалити.

Подавати кашу з топленим або вершковим маслом.

ХАПАМА



Інгредієнти:

Гарбуз – 850 г

Рис – 0.5 склянки

Яблуко – 1 шт.

Ізюм – 3 ст.л.

Курага – 3 шт.

Цукати ананасові – 40 г

Горіхи кешью – 20 г

Горіхи волоські – 30 г

Цукор – 3 ст.л.

Кориця – 1 ч.л.

Вода – 200 мл

Масло вершкове – 40 г

Спосіб приготування.

Хапама - це солодкий плов, приготований в гарбузі, дуже смачне вірменське блюдо. Раніше хапаму готували для весільних застіль як символ достатку.

Рис басматі зварити в пропорції 1:1.5, тобто 1 частина рису, 1,5 частини води.

Яблуко очистити від шкірки, видалити насіння і нарізати кубиками. Також нарізати курагу. З'єднати з рисом. Додати яблуко і курагу. З гарбуза видалити насіння і волокна. За допомогою ложки видалити зі стінок частину

м'якоті. Товщина стінок повинна залишитися близько 12 мм. Після того як видалено з гарбуза все зайве, його вага становить 850 г.

Додати до рису цукати і горіхи. Горіхи потрібно нарубати ножем. Частину гарбузової м'якоті нарізати і додати до рисової начинки.

Далі додати цукор і корицю. Все перемішати.

Всипати цукор і корицю

Стінки гарбуза змастити вершковим маслом, наповнити підготовленою начинкою. Зверху також покласти шматочки вершкового масла. Покласти на рис масло.

Гарбуз поставити у жароміцну форму, накрити двома шарами фольги, добре притискаючи до стінок гарбуза. У форму налити трохи води, близько 100 мл. Накрити гарбуз фольгою. Духовку нагріти до 200 градусів і готувати гарбуз 1,5 години. Після відключення духовки потримати там хапаму ще півгодини.

Гарбуз викласти на велике блюдо і розрізати на скибки, як кавун.

КЯТА (ГАТА)

Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 320 г

Цукор – 150 г

Сметана – 120 мл

Масло вершкове – 200 г

Цукор ванільний –10 г

Розпушувач – 1/2 ч.л.

Сіль – 1/4 ч.л.

Сухі дріжджі – 5 г

Яйце – 1 шт

Спосіб приготування.



У 2 ст. л. води розчинити сухі дріжджі, залишити на 10 хвилин. В окремій ємності змішати борошно з сіллю і дріжджами. Потім додати сметану, половину вершкового масла. Замісити тісто, скачати його в кулю, обернути в харчову плівку і помістіть в холодильник на 4 години. Масло, що залишилося, збити з цукром, ванільним цукром. Додати 100 г борошна і розпушувач. Розтерти руками в крихту масу. Залишити на 20 хвилин в холодильнику. Витягнути тісто з холодильника, трохи дати йому постояти в теплі. Поділити на дві частини, кожну розкатати в тонкий прямокутник. На одну частину викласи половину начинки, залишаючи вільне місце по краях. Таку ж процедуру проробити з другим коржем і залишком начинки. Скачати обидва прямокутника в рулет, трохи приплюснути долонями і нарізати невеликими трапеціями. Змастити випічку збитим яйцем. Випікати в духовці до красивого золотистого відтінку, температура 190 градусів.

МАТНАКАШ



Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 550 г

Сметана – 2 ст. л.

Сіль – 12 г

Цукор – 20 г

Дріжджі – 10 г

Вода – 400 мл

Олія – 2 ст. л.

Спосіб приготування.

Підігріти 100 мл води, додати сметану, цукор і дріжджі, все добре розмішати. Накрити миску і поставити в тепле місце на 15 хв. Як опара почне осідати-значить, готова.

Борошно просіяти з сіллю у велику миску, влити дріжджі і решту воду, теж теплу. Замісити тісто.

Стіл і руки змастити маслом, викласти тісто і місити руками. Місити треба довго, 20 хв. Далі тісто звернути, змастити маслом з усіх боків, покласти в миску.

Накрити кришкою і прибрати в тепле місце не менш, ніж на годину. Тісто має збільшитися в об'ємі в три рази.

Тісто викласти на стіл, обминати, розрізати на дві частини.

Взяти одну заготовку, покласти на деко (змащене маслом або застелене папером) і розтягнути його руками, надаючи круглу або овальну форму. До речі, матнакаш з вірменського так і перекладається-розтягнутий пальцями. Товщина 15 мм.

Потім зробити борозенки по периметру і посередині. Накрити вологим рушником і дати підійти протягом 10-15 хвилин. Потім змастити водою, змішаною з маслом і провести борозенки ще раз.

Ставити в дуже гарячу духовку. Випікати при 260-280 ^{0}С протягом 10 хв.

СТРАВИ ЄВРЕЙСЬКОЇ КУХНІ

ХУМУС

Інгредієнти:

Нут сухий – 150 г

Тахіні – 3 ст.л.

Часник – 3 зубчики.

Оливкова олія – 5-6 ст. л.

Сіль – 2 ч. л.

Лимонний сік – 3 ст. л.

Спосіб приготування.



Сухі зерна нуту замочуються на кілька годин у великій кількості холодної води.

Із зерен нуту знімається тонка шкірка. Робити це можна так: рідину, у якій відварювався нут, зливають в окрему ємність, відкидають на друшляк і промивається крижаною водою. Від різниці температур шкірка сама відокремиться від горошин.

Очищений нут подрібнюється у блендері чи кухонному комбайні. До пюре додається лимонний сік, тахіні, сіль з часником та 100 мл води, яка залишилася після варіння. Поступово додають до пюре оливкову олію та перемішуть.

Покращити смак хумусу можна за допомогою різноманітних спецій. До закуски ідеально підходить паприка, кмин, обсмажений часник та мелений чорний перець.

ФАЛАФЕЛЬ

Інгредієнти:

Відварений нут – 2 склянки.

Часник – 6 зубчиків.

Цибуля – 2 шт



Петрушка – 1 пучок.

Кінза – 1 пучок.

Сіль – 1 ч.л.

Кмин – 2 ч.л.

Борошно – 0,5 склянки.

Рослинна олія – 1 л

Перець червоний мелений – за бажанням.

Спосіб приготування.

Нут відварюється до готовності. Горох можна попередньо замочити на ніч або за пару годин до готування. Цибуля нарізається дрібними кубиками. Дрібно нарізається часник. Шаткується зелень петрушки та кінзи.

Змішується зелень, відварений нут, часник, цибуля і всі спеції в одному посуді й прокручується через м'ясорубку або збивається блендером.

З отриманого пюре формуються котлетки (борошно допоможе надати котлетам потрібну форму і не дати їм розвалюватися).

Обсмажуються котлетки в киплячій олії до утворення рум'яної скоринки.

ШАКШУКА



Інгредієнти:

Олія – 1 ст. л.

Цибуля – 1/2 шт

Часник – 1 зубчик.

Солодкий перець –1-2 шт

Помідор – 4 шт

Томатна паста – 2 ст.л.

Перець чилі – 1/2 шт

Паприка мелена – за смаком.

Зіра – за смаком.

Перець чорний мелений – за смаком.

Сіль – за смаком.

Яйця – 5 штук.

Петрушка – за смаком.

Спосіб приготування

На першому етапі приготування готується соус «Матбуха». Для цього чиститься і нарізається маленькими кубиками цибуля; чиститься від насіння і нарізається малесенькими шматочками солодкий перець; чиститься і подрібнюється часник. Помідори ошпарюються кип'ятком, знімається з них шкірка і нарізається м'якоть на невеликі за розміром кубики.

Розігрівається сковорідка з олією, висипається цибуля і пасерується до м'якості. Потім додається подрібнений перець та часник. Смажаться всі інгредієнти 5 хв.

Через вказаний час у сковорідку додаються помідори, спеції та цукор, все перемішується і продовжується готувати впродовж 5-7 хв.

Якщо помідори не достатньо соковиті, додається томатний соус. Ретельно перемішуються всі інгредієнти.

Потім у сковорідку по одному вибиваються яйця. Накривається сковорідка кришкою і готується масу 10-15 хв. Яєчня посипається попередньо подрібненою петрушкою.

МАСАБАХА



Інгредієнти:

Сухий нут – 225 гр.

Соус тахини з часником і лимоном – 235 мл.

Харчова сода – 2 ч. л.

Цибуля – 1 шт

Селера - 1 стебло.

Морква – 1 шт

Часник – 2 середніх зубчики.

Лавровий лист – 2 шт

Петрушка – 50 гр.

Сіль.

Розмарин – 1 гілочка (за бажанням).

Оливкова олія – (для подачі).

Паприка, смажені кедрові горішки і / або подрібнена свіжа петрушка (для подачі, вибір).

Теплі коржі або гарячі піти (для подачі)

Спосіб приготування

Нут готується до використання: у великій мисці з'єднується сухий нут, 1 ч. л. харчової соди і 2 ст. л. солі. Вливається в миску близько 1,4 л холодної води. Розмішуються інгредієнти до розчинення солі та соди. Замочується нут в солоній суміші на ніч при кімнатній температурі. Потім вода зливається і ретельно промивається нут.

Кладеться вимочений нут у велику жаровню або каструлю. Додається в використовувану ємність харчова сода, що залишилася, 1 ст. л. солі, цибуля, селера, морква, часник, лаврове листя і гілочка розмарину. В каструлю з інгредієнтами вливається близько 1,4 л води і доводиться суміш до кипіння на сильному вогні. Знижується вогонь, накривається каструля кришкою і вариться нут до повного його розм'якшення – близько 1 години 30 хвилин. Під час варіння періодично перевіряється нут, він повинен бути повністю покритий водою, при необхідності додається рідина. Готові інгредієнти трохи охолоджуються.

Видаляється з каструлі цибуля, часник, селера, морква, лаврове листя і розмарин. Зливається нут, а ароматний відвар з-під нуту залишається для подальшого використання.

У чаші кухонного комбайна з'єднується 235 мл соусу тахіні з 1/4 частиною приготовленого нуту і змішуються інгредієнти до отримання однорідної маси з густою і щільною консистенцією, аналогічної молочному

коктейлю. При необхідності масу розбавляють ароматним відваром. Приправляється отримана суміш сіллю.

У мисці змішується приготовлена суміш тахіні з рештою цілим відварним нутом і петрушкою. Ретельно перемішуються інгредієнти.

Подається масабаха на сервірувальних тарілках, окропивши їх оливковою олією і посипавши зверху будь-яким інгредієнтом для подачі за смаком: паприкою, смаженими кедровими горішками або подрібненою свіжою петрушкою. Сервірується масабаха з теплими коржами або гарячої пітою.

МАЦА



Інгредієнти:

Борошно – 250 г

Вода – 100 мл.

Спосіб приготування

У миску просіюється борошно, робиться лунка і вливається холодна вода, швидко замішується туге тісто.

Тісто розділяється на 6 рівних шматочків, розкачується в млинець товщиною близько 2 мм, робляться проколи виделкою. Розкладаються заготовки з тіста на сухий лист. Випікається маца при 180 градусах приблизно 10 хвилин, до рум’яності.

ЦИМЕС



Інгредієнти:

Морква – 2 штуки.

Курячий жир – 20 гр.

Цукор – 1 ч.л.

Чорнослив – 10 штук.

Родзинки – 10 штук.

Сіль – за смаком.

Спосіб приготування

Курячий жир смажиться на сковорідці 15 хвилин. Чорнослив і родзинки замочуються у воді з цукром.

Коли жир розтопиться, додається нарізана кружечками морква і злегка обсмажується 4 хв.

Додається разом з водою чорнослив, родзинки, солиться і тушкується 30 хвилин. Тушкується цимес, періодично помішуючи, до м'якості моркви.

ФОРШМАК



Інгредієнти:

Вершкове масло – 100 гр.

Яйця – 4 шт

Солоний оселедець – 1 шт

Цибуля, сіль, перець, зелень.

Велике кисле зелене яблуко.

Спосіб приготування

Рибне філе нарізається на шматочки. Яблука миються, очищаються від шкірки та нарізаються на шматочки. Відварюються яйця, начищається і нарізається цибуля.

Всі продукти поміщаються в блендер і збиваються до однорідності.

До суміші додається вершкове масло кімнатної температури, сіль, перець та прикрашається зеленю.

ПРАКЕС

Інгредієнти:

Часник – 2 зубчики.

Томатна паста – 2 ст. л.

Бульйон – 1/2 ст.л

Яйце – 2 шт

Перець чорний – 1/4 ч. л.

Базилік – 1/2 ч. л.

Мед – 1 ст. л.

Цибуля ріпчаста – 1 шт

Рис – 1/2 скл.

Сіль.

Яловичина – 500 г

Сухарі – 50 г

Капуста білокачанна – 750 г

Пряник – 50 г



Спосіб приготування

М'якоть яловичини вариться до готовності. Капуста миється, очищається від верхнього листя і вирізається качан. Потім загортається в харчову плівку і ставиться в мікрохвильову піч з максимальною потужністю на 4-6 хвилин. Виймається з мікрохвильової печі, відкривається і охолоджується. З капусти знімаються листя, товсті стебла відбиваються.

Вариться ½ склянки рису в 1 склянці води. Варене м'ясо пропускають через м'ясорубку, змішують з відвареним розсипчастим рисом, пасерованою цибулею, сіллю, перцем, базиліком, часником і рубаними яйцями. На підготовлене капустяне листя кладеться фарш і загортається, надаючи форму подовженого конвертика. Обсмажуються голубці з двох сторін. Подрібнюється хліб з пряником. Окремо готується підлива: товчені сухарі і пряник розводяться проціджених гарячим бульйоном, додається томат-пюре, перець, мед, сіль і вариться на слабкому вогні 10 хвилин. Голубці укладаються в каструлю, заливаються підливою так, щоб їх тільки покрило рідиною, закриваються кришкою і готуються до готовності на маленькому вогні 30-40 хвилин. Голубці викладаються на тарілку або блюдо і поливаються підливою.

СУФГАНИЙОТ

Інгредієнти:

Дріжджі – 60 г

Цукор – 50 г

Соєве молоко – 90 мл



Вода – 90 мл.

Борошно – 370 г

Жовтки – 2 шт

Масло або маргарин – 20 г

Дрібка солі.

Цукрова пудра.

Спосіб приготування

Змішуються дріжджі, 2 столові ложки цукру і молоко (вода). Ставиться в тепле місце на 10-15 хв., щоб дріжджі піднялися. Відокремлюються жовтки від білків. Просіюється борошно і змішується з цукром, що залишився, сіллю, корицею, жовтками і дріжджовою сумішшю. Міситься тісто до тих пір, щоб з нього можна було зліпити кулю. Вершкове масло (маргарин) розтоплюється і додається в тісто. Міситься ще трішки, щоб масло повністю розчинилося в тісті. Накривається рушником і ставиться на ніч у холодильник.

Розкачується тісто товщиною 1/2 см. За допомогою склянки (5 см діаметром) вирізаються з тіста 24 кружальця. Кладеться по 1/2 ч.л. варення в центр 12-ти кружалець. Накриваються 12 кружалець з варенням 12-ма, що залишилися. Зліплюються по краях. Змащуються білком яйця. Ставиться в тепле місце на 30 хвилин. Розігрівається в каструлі або фритюрі олія. Олія має бути киплячою і її має бути стільки, щоб пончики вільно плавали. Кладуться пончики в гарячу олію на 5 хв, щоб вони підрум'янилися з двох сторін (при необхідності перевернути). Промокнути готові пончики паперовими серветками. Посипати цукровою пудрою.

ГЕФІЛТЕ ГЕЛЗЕЛЕ

Інгредієнти:

Шкіра однієї курки.



Яйця – 5 штук.

Борошно – 5-6 ст.л.

Сіль.

Перець.

Улюблені приправи.

Олія для смаження.

Спосіб приготування

Акуратно знімається (цілком) шкіру з курки, підрізавши тільки шкіру біля крил. Знята шкіра миється, видаляється пір'я, жир.

Всі, випадково порвані місця, зашиваються. Через отвір, що залишився, нафаршировується шкірка.

Яйця збиваються виделкою (як на омлет), додається сіль, борошно (тісто повинно вийти консистенції густої сметани). Цією масою заповнюється шийка. За смаком додаються перець та улюблені спеції. Готову курку відварюється в курячому бульйоні, а потім підрум'янюється в духовці.



БАГЕЛЬСИ

Інгредієнти:

Борошно – 200 г

Дріжджі сухі – 1 ч.л.

Молоко – ½ скл.

Цукор – 3 ст.л.

Сіль – ¼ ч.л.

Яйце куряче – 1 шт

Насіння маку – 2 ст.л.

Вершкове масло – 20 г

Спосіб приготування

Молоко нагрівається до 37 градусів. В ньому розчиняються цукор, дріжджі і вершкове масло. Перемішується і залишається на 20 хвилин, щоб опара піднялася.

Збивається вінчиком яєчний білок з сіллю і додається в молоко.

Просіюється борошно і додається поступово в опару. Тісто має вийти м'яким. Залишається тісто підходити на 1 годину в теплі, накривши чистою серветкою.

Коли тісто підніметься, воно розділяється на маленькі шматочки, приблизно вагою 50-70 г.

Розкачується кожен шматочок в смужки, довжиною приблизно 15 см, шириною 1,5 см, і з'єднується, утворюючи бублик. Залишаються багельси підходити на 15-20 хвилин.

У великій каструлі кип'ятиться вода, опускаються в неї багельси, що підійшли, на 15 секунд, щоб вони злегка здулися і шумівкою швидко дістаються і викладаються на деко, вистелене пекарської папером. Змащуються багельси збитим жовтком і посипаються маковими зернами.

Випікаються в духовці 20 хв до золотистої скоринки при температурі 180 ^{0}С.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ РОСІЙСЬКОЇ КУХНІ



ЩІ ТРАДИЦІЙНІ

Інгредієнти:

Яловичина – 750 г

Квашена капуста – 500-750 г

Білі гриби сушені – 4-5 шт

Солоні гриби – 0,5 склянки

Морква – 1 шт

Картопля – 1 шт

Ріпа – 1 шт

Цибуля – 2 шт

Корінь і зелень селери – 1 шт

Корінь і зелень петрушки – 1 шт

Кріп – 1 ст.л.

Лавровий лист – 3 шт

Зубчики чснику – 4-5 шт

Вершкове масло – 1 ст.л.

Сметана – 100 г

Чорний перець – 8 горошин

Майоран – 1 ч.л.

Спосіб приготування

Яловичину разом з цибулиною і половиною коріння (моркви, петрушки, селери) покласти в холодну воду і варити протягом 2 год. Через 1-1,5 години після початку варіння посолити, потім бульйон процідити, коріння відкинути.

У глиняний горщик покласти квашену капусту, залити її 0,5 л окропу, додати вершкове масло, закрити, поставити в помірно нагріту духовку. Коли капуста почне м’якнути, вийняти її і з'єднати з процідженим бульйоном і яловичиною.

Гриби і розрізану на 4 частини картоплину скласти в емальований сотейник, залити 2 склянками холодної води і поставити на вогонь. Коли вода закипить, гриби вийняти, нарізати соломкою і знову опустити в грибний бульйон доварюватися. Після готовності грибів і картоплі з'єднати з м'ясним бульйоном.

До сполучених бульйонів і капусти додати дрібно нарізану цибулину і всі інші коріння, нарізані соломкою, і прянощі (крім часнику і кропу), посолити і варити 20 хв. Потім зняти з вогню, заправити кропом і часником і дати настоятися протягом 15 хв, закутавши чим-небудь теплим.

Перед подачею на стіл заправити крупно нарізаними солоними грибами і сметаною прямо в тарілках.

СОЛЯНКА



Інгредієнти:

Огірки солоні – 3 шт

Копчена ковбаса – 300 г

Варена ковбаса – 150 г

Філе куряче – 150 г

Томатна паста – 1 ст.л.

Цибуля – 2 шт

Розсіл від огірків – 1 склянка

Маслини – 10 шт

Кріп сушений, лимон, сметана, сіль – за смаком

Спосіб приготування

У каструлю наливаю 2-2,5 літра води, відправляю на вогонь, в киплячу воду кидають куряче філе, відварюють його до готовності. Усю цибулю нарізають тонкими півкільцями. Солоні огірки нарізають тонкими брусочками і перекладають в тарілку. Сковороду ставлю на вогонь, наливаю в неї трохи рослинного масла, яке розігрівають. Кладуть на сковороду порізану цибулю, обсмажують її протягом 3-5 хвилин. До підсмаженої цибулі

додають порізані солоні огірки, перемішую і вливають склянку розсолу, готують до повного випаровування рідини. Копчену, варену ковбасу і відварене куряче філе нарізають такими ж брусочками, як і солоні огірки. До овочів на сковороді додають томатну пасту після того, як випарується вся рідина. Гарненько перемішують все і готую після закипання на середньому вогні ще 7 хвилин. На окремій сковороді з додаванням соняшникової олії обсмажую відварну і копчену ковбасу. Бульйон, що залишився після варіння курячого філе, відправляють назад на вогонь, після закипання всипають піджарку з овочів, потім - куряче м'ясо і обсмажену ковбасу. Маслини нарізають кільцями, кидають їх в бульйон, туди ж додають сушений кріп. Кип'ятять 5-7 хвилин, солять до смаку і вимикають вогонь, накривши солянку кришкою на 20 хв. Готову страву наливають у тарілку, а потім прикрашають шматочком лимона і ложкою сметани.

ОКРОШКА

Інгредієнти:

Квас хлібний – 1,5 л

Яловичина відварена – 300 г

Огірки – 3-4 шт

Картопля – 4 шт

Яйця – 4 шт



Цибуля зелена – 10-15 г

Кріп – 10 г

Петрушка – 10 г

Сметана – 2 склянки

Сіль, цукор, гірчиця – за смаком.

Спосіб приготування

Картоплю з яйцями (яйця можна варити окремо, це за бажанням) скласти в каструлю, залити холодною водою і поставити на середній вогонь. Довести до кипіння, зменшити вогонь і варити 8-10 хвилин. Вийняти яйця, перекласти в холодну воду, а картоплю

продовжити варити до м'якості, ще хвилин 10. Поки варяться яйця і картопля, нарізати відварене м'ясо кубиками. Кріп дрібно порубати. Петрушку також подрібнити. Огірки порізати дрібними кубиками. Зелену цибулю дрібно нарізати. Нарізану зелену цибулю розтерти з невеликою кількістю солі, до тих пір, поки не з'явиться сік. Яйця почистити і порізати кубиками. Готову картоплю перекласти в холодну воду на декілька хвилин, а потім дістати з води, почистити і порізати кубиками.

Всі нарізані інгредієнти, крім петрушки і кропу, з'єднати у великій каструлі або мисці. Заправити сметаною і добре перемішати.

Залити квасом. Додати кріп, петрушку, цукор, гірчицю, посолити і перемішати.

ПЕЛЬМЕНІ

Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 600 г

Яйця – 1 шт

Сіль – 1 ч.л.

Вода – 1 склянка

Начинка:

Фарш яловичий – 250 г

Фарш свинини – 250 г



Цибуля – 1 шт

Часник – 1 зубчик

Сіль, чорний перець – за смаком

Спосіб приготування

Приготування тіста для російських пельменів. Борошно

просіяти гіркою. Зробити зверху поглиблення, влити в нього яйце і 1 ст.л. води, додати дрібку солі.

Збираючи борошно з країв до середини, щоб вода і яйце не виливалися з поглиблення, замішувати тісто, додаючи невеликими порціями воду, що залишилася. Місити тісто для пельменів до тих пір, поки воно не стане еластичним і однорідним, приблизно 10 хв. Накрити вологим рушником і залишити на 30 хв. Вода для тіста повинна бути крижана. Для цього її заздалегідь ставлять в холодильник або морозильну камеру.

Поки вистоюється тісто, приготувати начинку для пельменів. Цибулю і часник очистити і дуже дрібно нарізати. Змішати яловичий і свинний фарш, додати цибулю з часником, посолити, поперчити. Ретельно перемішати до однорідності.

Готове тісто для російських пельменів розділити на 4 частини. 3 частини накрити вологим рушником і відкласти. Тісто, що залишилося, скачати в джгут товщиною 2 см. Нарізати його на шматочки шириною 1,5 см. На присипаній борошном поверхні розкачати кожен шматочок тіста в тонкий корж.

Викласти в центр кожного коржика по 1,5 ч.л. начинки, скласти тісто з начинкою навпіл так, щоб вийшов півмісяць. З'єднати кінці півмісяця і скріпити їх. Щільно притиснути пальцями, щоб пельмені не розвалювалися при варінні.

Викласти пельмені на піднос або плоске блюдо, присипати борошном і поставити в холодильник. Так само приготувати пельмені з решти тіста.

Наступним кроком є варіння пельменів. Для цього воду доводять до кипіння, солять і, не вимикаючи вогонь, завантажують туди пельмені. Пельмені помішують, що не злиплися між собою і не прилипли до дна ємксоті.

Варіння проводять приблизно протягом 5 хв. Після того, як пельмені вспливуть на поверхню води, через 30-60 с їх слід виймати. Пельмені змащують вершковим маслом і подають до столу.

КУЛЕБ'ЯКА З М'ЯСОМ



Інгредієнти:

Для тіста:

Борошно пшеничне в/с – 500 г

Яйця – 1-2 шт.

Дріжджі пресовані – 20 г, або дріжджі сухі – 8 г

Молоко – 1 стакан

Маргарин (масло вершкове) – 1-2 ст. ложки

Цукор – 0,5 ч.л

Сіль – 0,5 ч.л

Для начинки:

М'якоть яловичини – 500-600 г

Цибуля - 2-3 шт.

Яйця - 2 шт.

Олія - 2 ст. ложки

Сіль - 1,5 ч. Ложки

Перець чорний мелений - 0,5 ч. Ложки

Зелень петрушки - 0,5 пучка

Жовток для змазування - 1 шт.

Спосіб приготування

Дріжджі розчинити в теплому молоці. У борошно додати дріжджі, яйця, масло, сіль і цукор. Замісити тісто і поставити в тепле місце. Тісто залишити на 1,5-2 години. Коли тісто підніметься (через 40 хвилин і через 80 хвилин від початку визрівання тіста), двічі зробити обминку – злегка вимісити тісто.

Поки тісто дозріває, приготувати начинку для кулеб'яки.

Відварити м'ясо. Для цього 1,5 літра води довести до кипіння, додати 1,5 ч.л солі. Опустити в окріп м'ясо, довести до кипіння, зняти піну, накрити

каструлю кришкою прикрутити вогонь і варити 1 годину при слабкому кипінні.

Відварене м'ясо пропустити через м'ясорубку або дрібно порубати, охолодити. Яйця відварити (залити водою, довести до кипіння, варити 7 хвилин), очистити і порубати. Цибулю очистити і дрібно нарізати.

На сковороді розігріти 1 ст. ложку масла. Викласти цибулю, обсмажити її на середньому вогні, помішуючи, до золотистого кольору (5 хвилин).

Зелень нарізати. М'ясо перекласти в миску. Додати нарізані яйця, пасеровану цибулю, сіль, перець, дрібно нарізану зелень петрушки. Начинку, щоб була соковитою, полити бульйоном. Посолити і поперчити. Перемішати.

Розділити тісто на дві рівні частини. Розкачати тісто (одну частину) у вигляді довгастого овального коржа по довжині дека товщиною 1 см, шириною 12-13 см.

Начинку викласти гіркою на тісто, ущільнити (притиснути) руками.

Відокремити невелику кількість тіста (шматочок завбільшки з волоський горіх) для того, щоб пізніше зробити прикраси.

Решту тіста розкачати завтовшки близько 0,7 см (пласт тіста повинен бути таким, щоб з невеликим запасом накрив пиріг)

Із залишків тіста зробити прикраси. Наприклад, можна тісто тонко розкачати, розрізати на смужки, а потім виконати надрізи, формуючи "колосок".

Начинку покрити шаром тіста товщиною близько 0,7 см, защипати краї, намагаючись підвернути нижній шар тіста під низ кулеб'яки. Поверхню прикрасити елементами з тіста і залишити кулеб'яку в теплому місці на 15-20 хвилин для вистоювання.

Включити духовку для розігріву. Відокремити жовток. Поверхню і боки кулеб'яки з м'ясом наколоти виделкою, змастити жовтком.

Випікати м'ясну кулеб'яку при температурі 210-220 °С до готовності (35-40 хвилин). Час випічки сильно залежить від розмірів пирога.

ТРАДИЦІЙНІ РОСІЙСЬКІ БЛІНИ

Інгредієнти:



Борошно пшеничне – 250 г

Молоко нативне – 400-500 г

Яйця – 2 шт

Цукор білий – 3 ст.л.

Масло вершкове

Масло рослинне

Сіль за смаком

Спосіб приготування

Спочатку потрібно приготувати тісто. Для цього потрібно збити яйця, змішати їх зі злегка підігрітим молоком і всипати борошно, цукор і трішки солі. Все ретельно перемішати, щоб не залишалося грудочок.

Тісто повинно бути досить солодким і не дуже прісним. Якщо солі або цукру недостатньо, потрібно додати відразу, щоб млинці вийшли смачними.

Тісто не повинно бути занадто густим, але й не надто рідким - потрібно постаратися домогтися такої консистенції, щоб воно легко розтікалося по сковороді, а випечені млинці не рвалися.

Сковороду потрібно як слід розігріти з невеликою кількістю рослинної олії, перш ніж наливати тісто. Якщо сковорода буде недостатньо гаряча, то блін просто прилипне до днища.

Щоб тісто розтеклося по всій сковороді тонким шаром, треба взяти сковороду за ручку, тонкою цівкою вливати тісто, нахиляючи сковороду по колу. Тоді воно добре розтечеться.

Орієнтовно через хвилину дерев'яною лопаткою злегка підняти один край, щоб подивитися, як пропікається млинець і чи можна його вже перевернути.

Якщо знизу млинець вже добре зарум'яниться, то акуратно просунути під нього лопатку і швидким рухом перевернути на інший бік.

Готовий млинець відкинути, перекинувши сковорідку, на широку тарілку і змастити його вершковим маслом.

ВАТРУШКИ



Інгредієнти:

Борошно пшеничне в/с – 258 г (110 г для опари, 140 г для тіста, 8г для начинки),

Цукор білий – 120 г (60 г для тіста, 60 г для начинки),

Сіль – 2 г

Яйця – 2 шт (1 білок для тіста, 1 жовток для начинки, 1 яйце для змащування),

Дріжджі хлібопекарські пресовані – 6 г (4 г для тіста, 2 г для опари),

Вода – 80 мл

Масло вершкове – 63 г

Сир – 250 г

Ванільний цукор – 0,5 пакета

Спосіб приготування

Приготування опари. Змішати 110 г борошна, 2 г дріжджів, 80 мл теплої води. Ретельно перемішати і залишити в теплому місці на 4,5 год.

Приготування тіста. Додати в опару розтоплене масло, сіль, цукор, білок, борошно, дріжджі (попередньо розвести в невеликій кількості теплої води). Місити тісто протягом 15 хвилин (робити це краще міксером з використанням спеціальної насадки для тіста). Накрити тісто плівкою таким чином, щоб воно не стікалося. Залишити на 2 години.

Формування ватрушок. Розділити тісто на шматочки по 50 г. Сформувати з них кульки. Зробити виїмки для сиру за допомогою склянки (попередньо його посипати борошном). Залишити ватрушки на 30 хвилин, щоб тісто ще раз піднялося.

Приготування начинки. Збити блендером сир, 8 г борошна, 60 г цукру, 1 жовток.

Випічка ватрушок. Включити духовку на 230 градусів. Ватрушки змастити яйцем і додати в кожну з них сирну суміш. Ще раз змастити яйцем. Випікати протягом 10-15 хвилин до золотистого кольору.

КВАС

Інгредієнти:

1,5 л теплої кип'яченої води;

150 г чорного хліба;

2 ст. ложки цукру;

0,5 л готової закваски.

Приготування закваски:

75 г чорного хліба;

1 ч. ложка цукру.

Спосіб приготування

Для початку необхідно приготувати закваску, для цього в скляну банку об'ємом 0,5 л потрібно помістити шматочок хліба, попередньо нарізаний невеликими шматочками. Додати до нього цукор і залити теплою кип'яченою водою. Всі компоненти слід перемішати, накрити банку марлею і відправити



в тепле місце для бродіння на 24 години.

Як тільки закваска буде готова, вона стане мутною і матиме різкий смак. Тепер можна приступати до приготування квасу, для цього вміст банки слід перелити в бутель об'ємом 3 літри. Додати подрібнений хліб і цукор, додати воду до верху банки, накрити марлею і поставити в тепле місце, наприклад, до батареї або на підвіконня. В

середньому квас настоюється протягом доби, проте залежно від температури навколишнього середовища цей час може скорочуватися або збільшуватися. Під час бродіння рівень рідини в банці буде підніматися, тому доцільно помістити її на глибоку тарілку.

Готовність напою визначається на смак, якщо різкість і кислота влаштовують, 2\3 загального об'єму потрібно злити, процідити, додати за смаком родзинки і відправити в холодильник для охолодження. Частину, що залишилася, залити водою, додати 2 ст. ложки свіжих сухарів і знову відправити в тепле місце для приготування наступної порції освіжаючого напою.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ ПОЛЬСЬКОЇ КУХНІ



БІГОС (bigos). Класична старопольська страва. Бігос у XVII—XVIII століттях готували з подрібненого м'яса, риби або навіть раків з додаванням лимонів, лаймів та винного оцту. У XVIII столітті дорогі інгредієнти почали замінювати квашеною капустою, що було формою наслідування елітної кухні, звідси його називали «бігос з капустою». У XIX столітті співвідношення м'яса до капусти змінювалося і таким чином з'явився сучасний бігос.

Інгредієнти:

Свинячі ребра 400г	Морква 1 шт
Капуста білокачанна свіжа 500 г	Капуста квашена 400 г
Цибуля 1 шт	Чорнослив без кісточок 400 г
Сіль, перець чорний мелений	Коріандр мелений, лавровий лист

Способи приготування

Існує багато способів приготування бігосу та його різновидів. Всі вони засновані на одних і тих же основних компонентах, відрізняючись лише певними доповненнями та порядком їх додавання. Основні інгредієнти старопольського бігосу — це дрібно нарізана квашена капуста, свіжа капуста (іноді використовується тільки квашена капуста), різні види м'яса та вудженини, сушені гриби, сушені сливи (або чорнослив), цибуля та спеції. Страву слід тушкувати якомога довше (чим довше, тим краще), бажано кілька днів. Після приготування страва має мати густу консистенцію і темно-коричневий колір, після подачі з неї на тарілку не повинна просочуватися вода. Вона повинна мати гострий, злегка кисло-солодкий (але не надміру) смак і мати сильний запах копченого м'яса, слив. Під час тушкування можна поливати бігос сухим червоним вином, що значно підсилює його смак. Можна додавати до бігосу, для покращення смаку, невелику кількість

солодкого та ароматного вина — наприклад, малагу. У наш час бігос також рафінується медом, про що не подається у старих кулінарних книгах. Смак бігосу багато в чому залежить від його кількості, якості та різноманітності видів доданого м'яса та вудженини. У старопольській кухні для бігосу використовувались залишки шляхетних смажених страв та вудженини, що значно посилювало смак страви. Бігос старопольський завжди готували без засмажки. Дехто також додає до бігосу томатну пасту (невідому в старопольській кухні) і трави: кмин, майоран, пряний перець. Традиційно додавати сливове варення. Згідно з багатьма рецептами, м'яса повинно бути стільки ж, скільки капусти. Бігос можна також готувати тільки з квашеної капусти, але він часто тоді занадто кислий. Щоб цього не допустити, квашену капусту слід промити під проточною водою або навіть попередньо приготувати.



ПОЛЬСЬКІ ВАРЕНИКИ (pierogi) - в Польщі приготування Перогов (це їх місцева назва) доведено до кулінарного абсолюту, найпоширеніший їх різновид – пироги з грибами і капустою, виліплені в формі півмісяця. У східних регіонах популярні великі пироги, начинені грибним фаршем. У Малій Польщі (південь країни) готують пироги з начинкою з картоплі з цибулею і сиру. Пироги бувають двох видів: варені та смажені.

Інгредієнти:

Тісто	**Начинка**
4 стакана муки	1 кг свинячих субпродуктів (серце, легені, печінка)
1 ст. л. вершкового масла	1 велика цибулина
2 яйця	приправи для фаршу
2 стакана гарячої води	Олія

Сіль, перець

Спосіб приготування

Субпродукти очистити, залити холодною водою, добавити сіль, приправи і варить до м'якості. Охолоджені субпродукти подрібнити в фарш. На сковороді розігріти масло, добавити нарізану цибулю і обсмажити. Добавити в начинку, ретельно перемішати, приправити за смаком.

Тісто можна зробити на люби смак як для звичайних вареників: просіяти муку, додати сіль, масло, яйця, замішати еластичне тісто, добавляючи воду. Розкачати тісто, вирізати кружечки, нанести начинку ложкою і завернути краї. В великій каструлі воду довести до кипіння, посолити, покласти **пірогі** і варити до м'якості.



ЖУРЕК – суп на всі випадки життя (zurek) пісний (молочний) чи м'ясний кислий суп, заправлений закваскою на основі вівсяного чи житнього борошна, до якого додається зазвичай біла ковбаса, копчене м'ясо, варене яйце. Журек – це справжня польська народна страва, місцева варіація «похмільного» супу, відмінно відновлює нормальну діяльність шлунка і травної системи на наступний день після рясного прийому алкогольних напоїв. У кожній області країни його готують по-своєму. Закваску роблять з непросіяного борошна, розведеного водою, це є незмінною суповою основою – розчин житнього борошна, заквашеного на житніх ж сухариках. Її ставлять на ніч для укисання. Страву їдять з конопляною олією. Відмінності починаються в різних регіонах Польщі: в Мазовії в журек для гостроти смаку обов'язково покладуть хрін, сметану і часник. В інших регіонах суп насичують вареними яйцями, скибочками грудинки, копченою та вареною ковбасою.

Інгредієнти:

Для закваски	Курячі яйця3 шт
Вівсяне борошно100 г.	Сіль1 ч.л.
• Хліб1 шматок	Бекон200 г.
• Часник 2 зубчика	Морква200 г.
Перець чорний горошок3 шт	Сметана6 ст.л
Для супу	Ароматні трави 0,5 ч.л.
Ковбаса300 г.	Часник 2-3 зубця
Картопля200 г.	Олія
Цибуля200 г.	Кріп 2-3 гілочки

Спосіб приготування

Приготування закваски. У чисту скляну чи керамічну емкість всипати житнє борошно, додати 200 мл теплої кип'яченої води і перемішати до однорідності, потім влити решту води. Додати злегка розчавлені ножем і очищені від лушпиння зубчики часнику і окраєць хліба. Банку накрити марлею і залишити в теплому темному місці на 4 дні. Кожного дня закваску слід ретельно перемішувати. Приблизно за цей час закваска має набути характерного кислого смаку і запаху, що говоритиме про її готовність. Закваску процідити через дрібне сито чи марлю. Її можна використовувати одразу або помістити в холодильник, щільно закривши банку кришкою. В холодильнику, вона може зберігатися до двох тіжнів. Закваска до журека готова.

Приготування супу. Цибулю порізати кубиками, моркву – півкружальцями, часник подрібнити ножем. В каструлі, де буде варитися суп, розтопити вершкове масло, викласти цибулю, моркву і, помішуючи, смажити до прозорості цибулі. Потім додати половину часнику, майоран і, помішуючи, смажити ще 1-2 хв. Далі в каструлю влити воду (2 л), довести до кипіння і варити 15 хв.

Ковбасу порізати кільцями, викласти в каструлю і варити 25 хв. Після чого додати очищену від шкірки і нарізану невеликими шматками картоплю, лавровий лист, горошки духмяного перцю. Все добре посолити і варити ще 15 хв.

Закваску добре збовтати і разом з часником, що залишився, додати до супу, дати покипіти 2-3 хв. В кінці додати сметану, чорний мелений перець, при потребі досолити, довести до кипіння і відставити з вогню. Каструлю з супом накрити кришкою і залишити на 20-30 хв. настоятися.

Суп розлити в тарілки, викласти половинки вареного яйця, притрусити порізаною зеленою цибулькою і подавати до столу. Журек ще часто подають у хлібині. Щоб така хлібна мисочка не промокла, її зсередини слід змастити яйцем і помістити у розігріту до 200 °C духовку на 15 хв. Потім можна наливати суп. Журек готовий.



СУДАК ПО-ПОЛЬСЬКИ (sandacz po polsku)

Одне з найпопулярніших страв – прекрасне гастрономічне поєднання трьох природних дарів щедрої польської землі. Ніжне м’ясо озерного судака, підсмажене в тонкому листковому тісті з пікантним соусом з тушкованих лисичок і раковими шийками – саме так готують це топове блюдо польської кухні в кращих варшавських ресторанах.

Інгредієнти:

Судак 500 г	Лавровий лист 2 шт
Масло вершкове 50-80 г	Зелень кропу
Яйця курячі 3 шт	Перець запашний, 4-5 горошин
Вода питна 2 л	Сіль за смаком

Спосіб приготування

Почистити рибу, видалити, голову, нутрощі, помити, розробити на філе, порізати на порції по 60-70 г.

Каструлю з 1 л води нагріти до кипіння, покласти шматочки риби, лавровий лист, запашний перець, сіль, варити протягом 10 хвилин.

Зварити вкруту яйця, остудити і пом’яти виделкою. Розтопити масло. Вимити і мілко порізати кріп.

Готову рибу розкласти по тарілкам, зверху покласти кілька ложок подрібнених яєць (ще гарячих), полити розтопленим маслом і посипати посіченою зеленню. Подавати до столу.



КАЧКА З ЯБЛУКАМИ (kaczka z jabłkami)

Популярний хіт Польщі. Класичне поєднання двох типових польських продуктів робить це блюдо смачніше, ніж де б то не було. Молоді фермерські качки маринуються медовухою, після чого їх м’ясо стає дивно ніжним і смачним. Другий незамінний інгредієнт страви – це головна сільськогосподарська гордість країни: польські яблука.

Інгредієнти:

1 4 фунт качки	2 кілограми дрібної картоплі будь-якого виду
2 середніх яблука	1 столова ложка насіння кмину
столові ложки фаршу свіжого майорану	Сіль за смаком
3 зубчики часнику, подрібнені	Перець за смаком

Спосіб приготування

Розігріти духовку до 245˚С.

Промити качку водою і обсушити.

Яблука вимити, очистити від серцевиин, нарізати невеликими шматочками і заповнити качину порожнину.

Натерти шкіру качки майораном, часником, сіллю, перцем, покладіть на велику тарілку, накрити кришкою і залишити на 45 хвилин для маринування, після чого покласти качку на деко для обсмажування.

До залишеного маринаду додати води, щоб утворилася чашка рідини, вилити цю рідину на дно сковорідки, а не на качку.

Обсмажувати качку непокриту протягом 10 хвилин, потім зменшити вогонь до 200°С і готувати 2 години. Кожні півгодини за допомогою шпажки проколювати шкіру качки, щоб випустити її соки, а потім обприскати качку рідиною, яка збирається на дні ємкості.

Очистити картоплю, порізати її половинками або четвертинками. Коли у качки ще залишається близько години для готування, посолити картоплю, покласти її на лоток з качкою і посипати насінням кмину. Вони почнуть м’яко смажится в качиному жирі.

Коли качку перевертають, перемішати картоплю, добре вимішуючи її з качиним соком.

Качка бути так протушкованою, щоб можна легко відокремити м'ясо від кісток.



Б'ЯЛА КОВБАСА дослівно перекладається, як біла ковбаса. Соковиті та ніжні ковбаски готуються з трьох видів фаршу, а особливого аромату додають за допомогою спецій і прянощів.

Інгредієнти:

Свинячий фарш 650 г	Часник 2 зубця
Телячий фарш 500 г	Сухе молоко 5 г
Курячий фарш 500 г	Цукор 33 г
Свиняча кишка 1 м	Сушений майоран 3 г

Спосіб приготування

Цибуля 1 кг	Чорний мелений перець 6 г
Вершкове масло 50 г	Мускатний горіх (мелений) 1 г
Світле пиво 250 мл	Сіль 25 г

З‘єднати свинячий, курячий та телячий фарш, додати чорний мелений перець, цукор, сіль, сухе молоко, майоран та мускатний горіх. Вичавити часник, перемішати і покласти подрібнений лід, відбити фарш.

Натягнути почищену та вимочену свинячу кишку на м'ясорубку з насадкою для ковбас, наповнити її фаршем, перекручуючи через кожні 15 см. На кінчику останньої ковбаски зробити вузол.

Готові ковбаски проштрикнути кілька разів зубочисткою, покласти в підсолений окріп та відварити під закритою кришкою 20 хв. після закипання. Нарізану соломкою цибулю обсмажити на вершковому маслі до золотавості з сіллю та цукром. Цибулю викласти на деко, а на неї – покласти кільце відварених ковбасок. Зробити на кожній по 5 насічок, залити ковбаски пивом та бульйоном, у якому вони варилися. Запікати 25 хв. при температурі 180°С.



ФЛЯЧКИ ПО-ПОЛЬСЬКИ (flaczki)

Улюблена страва королеви Ядвіги і великого князя литовського Ягайло, який став засновником династії Ягеллонів. Не прийнято готувати вдома, тому навіть самі поляки, як правило, їдять його в кафе і ресторанах. Варені, а потім тушковані яловичі рубці по консистенції представляють собою щось на зразок густого супу. До флячки зазвичай подають фрикадельки з яловичої або свинячої печінки (пульпети), а також кнедлі і кров'яну ковбасу. Це вишукане блюдо – хороший варіант для розкішного сніданку по-польськи.

Інгредієнти:

Бульйон яловичий 1 л	Морква 1 шт
Яловичий рубець 1 кг	Борошно пшеничне 2 ст. л.

Імбир сухий 0,25 ч.л.	Мускатний горіх мелений 0,25 ч.л.
Корінь селери 0,5 шт	Перець чорний мелений 0,3 ч.л.
Лавровий лист 2 шт	Петрушка сушена 0,5 ч.л.
Цибуля ріпчаста 1 шт	Сіль 3 г
Майоран сухий 0,5 ч.л.	Кріп свіжий 25 г
Масло вершкове 50 г.	

Спосіб приготування

Ретельно почищені рубці (1 кг) промити в кількох водах, залити холодною водою (2-2,5 л) і залишити на 12 годин. За цей час 4-5 разів міняти воду, щоразу добре промиваючи. Потім залити свіжою водою, варити 5 хвилин, воду злити а рубець і каструлю добре промити. Повторити весь процес ще 3 рази. На четвертий раз довести до кипіння і варити 3-4 години. Готовий рубець нарізати полосками шириною 0,7-0,8 см.

1 моркву, 1 цибулину і половину корня селери очистити, нарізати невеликими шматочками і обсмажити 4-5 хвилин на 25 грамах масла.

2 столові ложки муки прогріти, помішуючи, на сухій горячій сковороді до кремового кольору. Потім добавити 25 грам вершкового масла і перемішати до однорідності.

В кип’ячий яловичий бульйон (1,5 л) викласти підготовлені рубці, овочі, 3 грама солі і готувати 8-10 хвилин до м’якості овочів. Добавити підготовлену муку, 2 лаврових листа, перемішати і готувати ще 3-5 хвилин.

Добавить 0,3 ч. л. чорного меленого перцю, 0,25 ч. л. сухого меленого імбиру, 0,25 ч. л. меленого мускатного горіха, 0,5 ч. л. сухої петрушки и 0,25 ч. л. сухого майорану. Перемішати і готувати ще 1 хвилину. Перед подачею посипати блюдо в мілко нарізаним кропом (25 грам). Фляки готові до подачі.



ГОЛУБЦІ (gołąbki) Колись в старовину голубці в польській кухні було прийнято наповнювати гречаною кашею, журом або борщем. Якщо замовити це блюдо в якомусь варшавському кафе в наші дні, то велика ймовірність отримати до столу стандартні голубці з відварних капустяного листя з вареним рисом, підсмаженим свинячим фаршем та цибулею під грибним соусом.

Інгредієнти:

1 качан свіжої капусти,	1 стакан квасу,
½ кг свіжомороженої телятини,	Мука – 20 г
130 г круглого рису,	фюме – 2 ст. л.
1 куряче яйце	Сіль, кенійський перець,
1 цибулина	Панірувальні сухарі
150 г вершкового масла,	1 стакан м'ясного бульйону

Спосіб приготування

В капусті вирізати кочеригу. Опустіть капусту в киплячу солону воду і варити до половини готовності. Після того, як капуста готова, вийняти її з киплячої води, дати охолонути відокремити листя. Поки капуста охолоне, можна приготувати фарш. Для цього пропускають через м'ясорубку телятину і змішують її з провареним до напівготовності рисом. Додають дрібно нарізану цибулю, підсмажену в маслі і приправлену перцем і сіллю. Потім додають бульйон в фарш і добре перемішують. Стебла повинні бути вирізані з капустяних листків. Поклавши фарш на кожен лист, сформувати конвертики. Акуратно скласти готові напівфабрикати в каструлю, залити їх рештою бульйону і квасу.

Поки голубці тушкуються, готують соус. У розігрітій сковороді змішати вершкове масло і борошно, ледь обсмажують та заправляють соусом з голубців. Коли суміш закипить, її приправляють кенійським перцем і фюме та залишають на плиті до закипання. Коли голубці повністю готові, їх

посипають сухарями з топленим маслом і ставлять на 10 хвилин в розігріту до 210-220˚духовку. Подавати голубці по польськи слід гарячими з приготовленим соусом.



ПАПСЬКА «КРЕМУВКА» (kremowka)

Тістечко, що стало надзвичайно популярним в самому кінці XX століття завдяки понтифіку Іоанну Павлу II. Саме його публічні дитячі спогади про чудовий смак тістечка «Наполеон», купленого в простій ринкової кондитерської, справили справжній фурор серед польських кондитерів. Тоді, в 1999 році в ході візиту папи в своє рідне місто Вадовіце, там за один вечір були скуплені всі тістечка і торти, хоч якось зовнішнім виглядом нагадували «Наполеон». З тих пір папські «Кремувкі» користуються величезним попитом серед туристів і місцевих жителів і належать до числа польських десертів, які обов’язково потрібно спробувати.

Інгредієнти:

Листкове тісто 500 г	700 г вершків (жирність 12%)
КРЕМ	200 г цукру
7 яєчних жовтків	15 г желатину;
1 пачка (40 г) ванільного пудингу	100 г води
щіпка ванільного порошку	цукрова пудра

Спосіб приготування

Жовтки, яйце, ваніль і цукор перемішати, взбити до пінистої маси. Молоко (0,25 л) скип’ятити. В залишок холодного молока добавити крохмаль і перемішати, після цього повільно добавити гаряче молоко і ретельно збовтати. Тепер в цю суміш, помішуючи постійно, ввести пінисту масу з яєць.Отриману суміш, доводимо до кипіння, не забуваючи при цьому постійно помішувати, на повільному вогні. Приготовлений крем остужують.

Коржі з листкового тіста ділять навпіл. На один корж розподілюють кремову массу, а другим накривають. Готові тістечка посипають цукровою пудрою.



МАЗУРКИ (від пол. *Mazurek* – мазовський) – різновид пісочного печива з фруктовим та горіховим наповненням. Родом з Мазовії, що у Польщі, але давненько вже добре почуваються на наших рідних теренах. Традиційні мазурки – зі сливами або яблуками. Але сучасна мазурка робиться частіше з апельсинами або лимонами, що вважається смачнішим. Має вигляд тонких коржиків довільної форми, вкритих шаром варення, добре уварених фруктів, джемів тощо, до яких додані подрібнені Волоські горіхи або мигдаль. Подеколи, у випадку застосування, скажімо, лимонів, цей шар притрушується цукровою пудрою.

Інгредієнти:

Тісто	**Фруктова маса**
200 г масла	0,5 кг апельсинів
100 г цукрової пудри	2 лимони
300 г борошна	0,5 кг цукру, 100 мл води.
3 жовтки, ваніль	50-100 г мигдалю

Спосіб приготування

Жовтки варити окремо від білків у друшляку, зануреному в гарячу воду, потім розтерти. Масло рубається січкою в борошні, висипаному на дошку. Замішане тісто відстоюється півгодини на холоді. Випікають на листі, який викладають тістом у вигляді відкритої коробки, заздалегідь змастивши по краях збитим білком. У випечену готову форму, що остигла, викладають окремо фруктову масу (яка перед тим проварюється в каструлі з цукром до густого стану), а поверх неї посипають порубаний мигдаль. Після цього мазурку можна розрізати на окремі тістечка. Для мазурки використовується практично будь-яке варення і солодощі (шоколад, молочний крем).

СТРАВИ ТУРЕЦЬКОЇ КУХНІ



СІМІТ – бублики, посипані кунжутом. Продаються в Туреччині всюди, в тому числі і вуличними торговцями.

Інгредієнти:

Борошно – 250 г

Цукор – 1 ст.л.

Олія – 1 ст.л.

Вода – 120 г

Сіль – 0,5 г

Сухі дріжджі – 1 ст.л.

Посипка і поливка – мед, вода, кунжут

Спосіб приготування

Для тіста просійте в миску приблизно трьох четвертих всього борошна, додайте сіль, цукор, дріжджі, все перемішайте.

Поступово додаючи теплу воду (не більше 37 °С), замісіть тісто середньої консистенції, яке не прилипає до рук. В тісто вмісіть олію. Додайте рештки борошна.

З тіста сформуте кульку і викладіть в миску, накрийте вологим рушником і залиште в теплі на 20 – 30 хвилин. Тісто розділіть на 4 рівні частини. Розкачайте, щоб вийшло щось на зразок ковбаски. Підкатайте тісто складіть в миску, накрийте вологим рушником і залиште ще на 10 – 15 хвилин.

Зімніть ковбаски, але не руйнуйте їх форму. Тісто змастіть олією, накрийте і залиште ще на 10 – 15 хвилин.Кожен шматочок тіста розкачати в однорідний по товщині джгут довжиною 80 – 100 см.

Складіть навпіл, переплітаючи в косийку, а потім скрутіть в бублик і закріпіть. Сформовані бублики занурте в холодну воду воду змішану з медом. Смак медової водички обирайте за смаком. І обваляйте, або притрусіть обсмаженим до золотистого кольору кунжутом.

Викладіть бублики на деко, застелене папером для випічки. Деко поставте в злегка! теплу духовку (близько 35 ^{0}С) на 20 хвилин, а потім переставте на стіл і розтає при кімнатній температурі ще близько 20 хвилин.

Пекти бублики 8-9 хв при 250 °С



ПІДЕ. Тісто для піде використовується таке ж як для піци. А начинки бувають різними: як це піде з бараниною, з сиром, з сиром та яйцем, з сиром та пікантними яловичими ковбасками й перчиками, тощо.

Інгредієнти:

1/2 порції основного тіста для піци	1 зубець часнику, вичавити
250 грам баранини, змолоти	Сіль, чорний мелений перець до смаку
½ цибулини, дрібно порізати	1/2 ст.л. натурального йогурту
1 маленький помідор, почистити	1 ст.л. води

Спосіб приготування

Помідор розрізати по ширині навпіл і повністю видалити насіння. Помідор порізати кубиками. Змішати в глибокій мисці баранину, цибулю, часник, помідор, сіль та чорний мелений перець до смаку. Добре вимісити й залишити на 30 хвилин при кімнатній температурі.

Духовку розігріти до 250 ^{0}С.

Тісто розкатати на присипаній борошном поверхні, надаючи тісту форму овалу. Викласти на присипане борошном деко.

Викласти на тісто фарш відступаючи 1,5-2 см від краю. Розрівняти.

Загорнути краї тіста поверх м'яса, надаючи піде форму подібну до човна. Верхній та нижній кінець піде добре защіпати.

Йогурт змішати з водою. Змастити поверхню тіста йогуртом з водою.

Вставити деко з піде до розігрітої духовки і пекти 15-20 хвилин, в залежності від духовки. Начинка та поверхня тіста повинні пропектись та підрум'янитись. Дістати піде з бараниною з духовки і подавати одразу ж.



ГЬОЗЛЕМЕ́ – традиційна страва турецької кухні у вигляді коржа з начинкою, загорнутою всередині. Гьозлеме випікається на сковороді, званій садж.

Інгредієнти:

Борошно – 400 г

Вода – 250 г

Сіль

Олія – 2-3 ст.л.

Сир домашній – 150 г

Зелень

Спосіб приготування

Борошно з'єднати з сіллю (1\2 ч.л.), поступово додавати теплу воду з олією. Вимішати еластичне тісто, загорнути його в плівку і дати відпочити.

Начинка. Сир перемішується з зеленню і сіллю.

Тісто поділити на однакові частинки і кожну розкачати якомога тонше (майже прозоре).

На середину тіста кладуть тоненько начинку і загортають конвертиком.

Обережно прокачати скалкою по конвертику, але щоб начинка не вилізла.

Викладаємо на розігріту суху сковорідку. Доки смажиться один бік, інші обережно змазують олією. Повторити так декілька разів.

На смак дуже схоже на лаваш, але тісто тонше і з лаваша не вийдуть такі акуратні конвертики

Їсти потрібно відразу ж після приготування.



ЛАХМАДЖУН – популярна східна страва. Відповідно до національних уподобаннями його називають турецькою, вірменською чи арабською піцою. Основу страви становить тонкий хрустки хлібний коржик, на який укладаються м'ясний фарш (баранина, рідше яловичина), помідори та/або томатний соус, болгарський перець, цибуля, часник, зелень, чорний перець, орегано. Правильно приготований лахмаджун важить приблизно 150-170 грамів.

Інгредієнти:

борошно пшеничне	1.5 склянки
вода	0.5 склянки
сіль	0.5 ч.ложки
цукор	
олія оливкова	3 ст.ложки
фарш яловичий	150 г.
зелень	
перець болгарський	1 шт.
томати	1 шт.
овочі	
дріжджі сухі	0.5 ч.ложки
цибуля ріпчаста (невелика)	1 шт.
молоко	4-5 ст.ложки

Спосіб приготування

Для початку готуємо тісто.До води додаємо цукор, сіль, дріжджі і починаємо додавати борошно та олію. Вимішуємо еластичне тісто і залишаємо його підходити приблизно на годинку тим часом готуємо начинку. До фаршу додаємо дрібно порізаний перець, зелень, цибулю та помідор (можна додати томатний соус).

Ділимо на 7-8 частинок і розкачуємо кожну на тоненький мласт (декілька міліметрів). Викладаємо тісто на пергамент змащений олією (в оригінальному рецепті був вказаний камінь для піци, я вперше почула про це чудо).

Поверхню тіста змащуємо молоком з сіллю і тоненьким шаром викладаємо начинку. Випікаємо в розігрітій до 200°С духовці 6-8 хв.

Подавати цю смакоту можна з будь-якими овочами (тільки порізати їх тоненько, щоб зручніше було згортати піцу рулетиком).

СУП З НУТОМ З нутом можна приготувати як дієтичний, так і ситний суп з м'ясними продуктами. Ця бобова культура відрізняється прекрасними смаковими якостями і дуже корисна для організму.

Інгредієнти:

Цибуля 1 шт	Нут 150 г
Морква 1 шт.	Сіль
Томатна паста 1,5 ст.л.	Лавровий лист 1-2 шт.
Яловичина 300 г	Перець чорний горошок 5-6 шт



Спосіб приготування

Нут ретельно перебрати. і замочити на 6 годин у холодній воді, обсяг якої в 2-3 рази більший від об’єму самих бобових, оскільки нут при замочуванні істотно збільшується в розмірі. Після чого промити нут свіжою чистою водою. Яловичину залити холодною водою і варіти до готовності з чорним перцем горошком. Обов'язково знімати піну, яка з'являється на поверхні води. У країнах Сходу замість яловичини часто використовують баранину, а європейці нерідко заміняють її свининою.

Моркву і цибулю подрібнити у вигляді кубиків, але коли шматочки овочів мають приблизно однаковий розмір в порівнянні з нутом, це виглядає більш естетично.

Готову яловичину подрібніть до кубиків такого розміру, щоб м'ясо було зручно набирати ложкою.

У бульйон кладуть нут (зі злитою водою, в якій він вимочувався) і варити 20 хвилин, додати цибулю, моркву і проварити ще 15 хвилин.

Додати томатну пасту і м'ясо, перемішатие. Спробувати суп на кислинку, якщо він здається занадто кислим - додати трохи цукру. Додати лавровий лист, варіть ще 5-10 хвилин. Нут до цього часу вже повинен розм’якнути, в іншому випадку слід потримати суп на вогні ще кілька хвилин. Можна відварити нут до готовності, окремо від усіх інших продуктів, а потім додати в суп на цьому етапі. Посолити, додати перець та інші спеції за смаком. Зняти каструлю з вогню, вилучити лавровий лист. Настояти суп під кришкою 10-15 хвилин, і подавати на стіл. При подачі в тарілку кладуть подрібнену зелень, сметану.



«ЙЙЛА ЧОРБАСИ», або суп з йогурту. Найважливішим інгредієнтом є натуральний йогурт. Дану страву готують і їдять у всіх регіонах Туреччини. Яйла є одним з найулюбленіших страв в турецькій кухні. Інгредієнти в рецепті страви можна варіювати по-своєму, проте основу складають рис, натуральний йогурт, вершкове масло і м'ята перцева.

Інгредієнти:

Рис 100 г	Вершкове масло 3 столові ложки
Пшеничне борошно 2 столові ложки	Яйце куряче 5 штук
Сіль за смаком, Перець за смаком	м'ята

Спосіб приготування

Залити рис водою і варити на повільному вогні близько півгодини.

Ретельно перемішати йогурт з борошном і яйцем і поступово влити отриману суміш в рис. Довести до кипіння, помішуючи, і через 10 хвилин зняти з вогню. Додати в суп вершкове масло і рубану м'яту. Посолити.



АДАНА КЕБАБ (Adana Kebab) – пряна страва з м’ясного фаршу, назване в честь п’ятого по величині міста в Туреччині –Адана. Також ця страва відома як kıyma kebab (кебаб з рубленого м’яса).

Слово кебаб (kabab (كباب)) походить з арабської або перської мов і и означає смажене, не запечене м’ясо. Адана кебаб - це друга по популярності страва турецької кухні, без якої не існує турецька культура.

Інгредієнти:

Насіння кумина (зіра) 1 ст.л.	Солодка паприка 1 ч.л.
Кайєнский перець ½ ч.л.	Сіль, перець чорний мелений за смаком
Сушений чебрець 1 ст.л.	Оливкова олія 2 ст.л.
Лимон 1 шт	Баранячий фарш 400 г

Спосіб приготування

Зіру прокалити на сковороді і потовкти в ступці разом з дрібкою крупної солі. Дрібно натерти цедру 1 лимона, змішайте в мисці баранячий фарш, зіру, кайенский перець (можна замінити меленим чилі), паприку і дрібно натерту цедру 1 лимона. Сіль і перець за смаком.

Добре вимісити і сформувати 4 не надто товсті кюфта. Покласти їх на велику тарілку і охолодити в холодильнику 15 хвилин, щоб жир прихопив м'ясо. Можна використовувати дерев'яні палички для шашличків.

На розігріту у сковороді оливкову олію покласти кюфту і зменшити вогонь до середнього, обсмажувати, час від часу перевертаючи, 10 хвилин до готовності.



МАНТИ Хоча існує безліч варіантів приготування мантів, але ті які готують з м'ясом найбільш поширений і правильний варіант. В основному для приготування мантів використовують яловичину або баранину, але іноді замість цих видів м'яса використовують птицю, баранину, конину, козяче м'ясо.

Інгредієнти:

Баранина 600 г	Мелений червоний перець за смаком

Цибуля ріпчаста 4 шт	Топлене масло 2 ст.л.
Курдючне сало 200 г	Вода 50 мл
Сіль 2 ч.л.	Пшеничне борошно 600 г

Спосіб приготування

Приготувати м'ясний фарш, для цього змішати дрібно посічену баранину з дрібно нашинкованими цибулею, червоним меленим перцем, сіллю і порізаним дрібними кубиками курдючним салом, добре перемішати.

З борошна, води і однієї чайної ложки солі замісити еластичне тісто, тонко розкачати і нарізати на квадрати 10х10 см., покласти в середину кожного квадрата підготовлену начинку, з'єднати кінці по діагоналі і защепити кути.

Підготовлені манти укласти на змазані маслом решітки - каськана, помістити їх над каструлею з киплячою водою або бульйоном і варити 25-30 хвилин. Готові манти можна подавати з гострим соусом, сметаною, розтопленим маслом.



ДОЛМÁ – страва, що являє собою начинені овочі або листя (як правило, виноградне). Начинка зазвичай готується на основі рису, може також містити відварений м'ясний фарш (переважно з баранини), але може бути і вегетаріанською. Широко поширена в кухарстві народів колишньої Османської імперії та прилеглих до неї областях

Інгредієнти:

Рис ½ склянки	Листя винограду 400 г
Баранина 500 г	Рослинна олія 1 столова ложка
Цибуля ріпчаста 1 головка	Сіль, перець за смаком

Спосіб приготування

Баранину (м'якоть) пропустити через м'ясорубку, додати зварений рис, дрібно нарізану цибулю і зелень, а також перець і сіль за смаком.

Виноградні листя вимити, видалити стеблову (жорстку) частину, розкласти листя на столі (по 1-2 листи), покласти на них фарш і загорнути його в листя у вигляді звичайних голубців.

Посолити їх і укласти в невисоку каструлю щільними рядами, полити олією, додати склянку бульйону, звареного з баранячих кісток, накрити каструлю кришкою і тушкувати на слабкому вогні близько години.

При подачі на стіл долму перекласти на блюдо. Окремо подати кисле молоко з натертим часником і сіллю, а також мелену корицю, змішану з цукровою пудрою.



ТАБУЛЕ (араб. تبولة, івр. טאבולה, вірм. Թափուլէ, Թաբուլե) — східний салат, закуска. Основними інгредієнтами є булгур та дрібно посічена зелень петрушки. Додатковими інгредієнтами можуть бути м'ята, помідори, зелена цибуля, інші трави та спеції. Табуле заправляється лимонним соком з оливковою олією. Батьківщиною цієї страви є Ліван та Сирія, в них табуле нерідко подається на листі салату. Іноді замість булгура використовується дрібніша пшенична крупа — кус-кус.

Інгредієнти:

Булгур 300 г	Англійські огірки 1 шт
Червона цибулю 1 шт	Лимонний сік за смаком
Зелена цибуля за смаком	Морська сіль за смаком
Петрушка за смаком	Оливкова олія за смаком

Спосіб приготування

Одна з властивостей булгура - його не потрібно варити, достатньо на годину замочити в холодній воді..

Дрібно порізати червону цибулину, 5-6 пір'їн зеленої цибулі, пучок цибулі-порею, 1 довгоплідний огірок. Розрізати на половинки або четвертинки 1-2 помідори чері. Подрібнити 1 пучок петрушки (можна ще листочки м'яти).

Викласти в салатницю булгур, заправити морською сіллю і перцем за смаком. Зверху викласти всі овочі і трави. Заправити оливковою олією і соком, перемішати.



ДЗАДЗИКІ – холодний соус закуска, на основі йогурту свіжого огірка кропу та часнику. Використовується як соус для хліба рідше до м’ясних страв.

Інгредієнти:

Часник 2 зубчики	Кріп за смаком
Огірки 1 штука	Оливкова олія 1 ст.л.
Натуральний йогурт 125 мл	Лимонний сік 1 ст. л.
Петрушка за смаком	Морська сіль за смаком

Спосіб приготування

Дрібно посікти або вичавити часник. Очистити і натерти на тертку огірок, добре віджати його м'якоть.

У йогурт додати часник, огірок, оливкову олію, лимонний сік, дрібно нарізану петрушку, кріп і сіль.



МЕНЕМЕН (menemen) – традиційне турецька страва, дуже смачна, яку зазвичай подають на сніданок, обов'язково зі свіжим хлібом. По суті це омлет з овочами, але овочів в ньому набагато більше, ніж яєць. Готується просто і швидко.

Інгредієнти:

Помідори 300 г	Перець чилі пластівцями щіпка
Перець чилі 2 штуки	Яйце куряче 4 штуки
Цибуля ріпчаста 1 головка	Оливкова олія 30 мл
Орегано ½ чайної ложки	Сіль за смаком
Часник 2 зубчики	Перець чорний мелений за смаком

Спосіб приготування

Помідори бланшувати, очистити від шкіри і нарізати невеликими кубиками. Подрібнити цибулю, перець і часник.

На оливковій олії обсмажити цибулю до прозорості, додати часник, обсмажувати ще 30 секунд до появи аромату. Потім додати перець, помідори, пластівці чилі і орегано, посолити за смаком і тушкувати на середньому вогні 7-8 хвилин.

Розбити в сковороду з овочами яйця і злегка перемішати їх лопаткою, щоб зруйнувати жовтки. Поперчити за смаком, готувати ще 3 хвилини і подавати.



БАКЛАВА. Вважається, що рецепт баклави (пахлави) вигадали на території Анатолії у 8 столітті до н. е. Грецькі моряки й торговці незабаром розсмакували принади баклави (пахлави). Вона так потішила їхній смак, що вони привезли її рецепт в Афіни.

Основний внесок греків в удосконалення цих солодощів полягав у створенні тіста, яке можна було розкочувати до товщини листка, в порівнянні з грубим, хлібоподібним тістом анатолійців. Фактично саме слово «філо» у перекладі з грецької означає «лист»

Інгредієнти:

Горіхи 300 г	Вершкове масло 100 г
Бездріжджове листкове тісто 400 г	Яйце куряче 1 штука
Цукор 300 г	Кардмон 1 чайна ложка
Мед 200 г	Кориця 1 чайна ложка

Спосіб приготування

Тісто розморозити, приготувати начинку.

Подрібнити горіхи і змішати їх з цукром в пропорції 50/50 до дрібної крихти, додати по ложечці мелених кардамону і кориці.

Розкати тісто, розділити так, щоб вийшло 6 листів. Нижній і верхній шари пахлави (вони повинні бути трохи товщі інших).

Перед укладанням розтопити вершкове масло, яким слід змащувати шари тіста.

Перший шар: змащується тісто розтопленим вершковим маслом і присипається приготовленою начинкою. Шар начинки слід робіти щедрим, але не дуже товстим. Наступний шар тіста, змащується маслом, присипається начинкою, і т.д. - всі шари.

Останній лист змащується збитим яєчним жовтком (для красивої скоринки). Тепер пахлаву потрібно нарізати (після випікання це зробити важко). Зазвичай ріжуть ромбиками, квадратами.

В розігріту духовку до 200 градусів поміщають пахлаву на 30 хвилин. Поки пахлава в духовці, готується сироп. В 3/4 склянки теплої води розмішується мед (4-5 столових ложок).

Через 30 хвилин готову пахлаву рясно приливають приготованим сиропом. Пахлава повинна майже потонути в ньому і залишити остигати і просочуватися.



СЮТЛАЧ (турецький пудинг)

Інгредієнти:

Молоко 1 л	Крохмаль 3 ст. л.
Вода 400 мл	Яєчний жовток 2 шт
Рис 3 ст. л.	Ванілін за смаком
Цукор 1 ст. л.	

Спосіб приготування

Рис промити і зварити в 300 мл води, відкинути на друшляк.

Жовтки збити з цукром, поступово вливаючи молоко, потім суміш перелити в сотейник і на невеликому вогні довести до кипіння. Додати рис, ваніль і розведений заздалегідь у воді крохмаль. Довести до кипіння і відразу зняти з вогню.

Розкласти суміш по керамічним формам, розігріти духовку до 200 градусів. Поставити форми на деко, налити води і поставити на найвищу полицю, готувати 15-20 хвилин. Запікати до появи скоринки.

Остудити і поставити готові пудинги в холодильник на три години, а перед подачею посипати корицею.



ХАЛВА

Інгрідієнти:

Манна крупа 1,5 склянки

Молоко 650 мл

Цукор 1,5 склянки

Вершкове масло 200 г

Ізюм 95 г

Кардамон 8 шт

Кешью 85 г

Мускатний горіх, ваніль щіпка

Спосіб приготування

Підготувати родзинки і кешью - добре їх промити і осушити від вологи паперовим рушником.

Знадобиться дві каструлі, в одну вилити молоко, цукор, додати спеції - кардамон, ваніль і мускатний горіх, довести до кипіння на повільному вогні. Коли молоко закипить, вимкнути нагрів і накрити кришкою.

У другій каструлі розтопити вершкове масло, як тільки масло розтоплене - додати в каструлю 1,5 склянки манки і обсмажувати манку на повільному вогні протягом 15-20 хвилин. Масла повинно вистачити, щоб манка добре просочилася, але при цьому ввібрала в себе все масло. Після 10 хвилин обсмажування до манки додають попередньо помиті горішки кеш'ю.

Манку необхідно помішувати і підсмажувати поки вона не почне виділяти приємний горіховий аромат і стане ледь золотистою. Зняти каструлю з манкою з вогню, але вогонь не вимикати.

Тепер манку з'єднують з молоком, для цього дуже повільно влийте трохи гарячого молока в каструлю з манкою. Як тільки з'єднали манку з молоком повністю, повернути каструлю на вогонь і варити суміш, протягом 5 хвилин. Варити халву необхідно до того моменту, поки суміш при помішуванні не

почне відділятися від бортиків і формуватися в кулю. Вимкнути нагрів, накрити халву кришкою і залишити постояти 10 хвилин.



РАХАТ ЛУКУМ З ГОРІХАМИ

Інгрідієнти:

Цукор 4 склянки	Горіхи ½ склянки
Ванільний екстракт 2 ст.л.	Цукрова пудра ½ склянки
Лимонний сік 1 ст. л.	Вода 4,5 склянки
Ванільна есенція 1 ч.л.	Крохмаль 2,5 склянки
Винний камінь 1 ч.л.	Харчовий барвник 2 г

Спосіб приготування

Змішати цукор і 1,5 склянки води з лимонним соком, помішуючи, дати закипіти, прокип'ятити 5-10 хв і зняти з вогню

За допомогою міксера або блендера, поступово додаючи воду, змішати винний камінь і крохмаль, суміш поставити на вогонь і довести до кипіння, постійно помішуючи, щоб запобігти утворенню грудочок. Коли ця суміш закипить, тонкою цівкою влити в неї гарячий сироп, постійно помішуючи масу.

Після цього зменшити вогонь і варити лукум 1-2 години, знову помішуючи, поки маса не набуде золотистого відтінку, після цього зняти блюдо з вогню, додати ароматичні компоненти, барвники та горіхи. Квадратний лист, змащений олією без запаху, застелити пергаментом, теж змазаним маслом.

Вилити на деко лукумну масу, потім злегка струсити, щоб вона рівномірно розподілилася по поверхні. Дати лукуму застигнути.

Перед тим, як різати лукум слід змастити ніж рослинною олією.

Змішати в контейнері по півсклянки крохмалю і цукрової пудри. Покласти в контейнер 2-3 шматочки лукума, закрити і потрясти і так весь лукум.

Готовий лукум зберігають в контейнері або загорнутим в папір, щоб уникнути контакту з повітрям.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ НІМЕЦЬКОЇ КУХНІ



БАВАРСЬКИЙ СУП З ПЕЧІНКОВИМИ КНЕДЛЯМИ

Інгредієнти:

Печінка яловича – 350 грам.

Лопатка яловича – 300 грам.

Хліб білий або батон – 100 грам.

Яйця – 3 шт.

Молоко – 120 мл.

Сіль по смаку.

Цибуля – 1 шт.

Смалець для смаження.

Чорний мелений перець по смаку.

Для бульйону:

Голяшки яловичі – 600 грам.

Цибуля – 3 шт.

Морква – 2 шт.

Цибуля порей – 1 грубе стебло.

Перець чорний горошком – 1 ч.л.

Петрушка – 2-3 стебла без зелені.

Сіль.

Спосіб приготування

Всі інгредієнти поміщаються в велику каструлю, заливаються водою, варяться доти, доки м'ясо почне відставати від кісток. Знімається з вогню та відціджується через дрібне сито.

Хліб чи батон поміщається в глибоку миску і заливається молоком. Трішки мнеться, щоб хліб краще ввібрав рідину. Залишається на кілька хвилин набрякати. Цибуля обсмажується до м'якості на смальці. Знімається з вогню. М'ясо поміщається в чашу блендера і збивається до однорідності або

мелеться в м'ясорубці. Додається печінка і ще раз збивається або ж змелюється на м'ясорубці. Додається хліб, не відтискаючи, яйця, цибуля, чорний мелений перець та сіль до смаку і ще раз збивається до однорідності.

Відібрана невелика кількість бульйону, доводиться до кипіння, і за допомогою двох ложок, а ще зручніше за допомогою ложки для накладання кульок з морозива, формуються з досить рідкої маси кульки і партіями опускаються в киплячий бульйон. Вариться партіями, до готовності. З кнедлів має витікати прозорий сік при проколюванні.

В кожну тарілку наливається гарячий бульйон, з того, що залишився, і кладеться по одному чи по два кнедлі та щедро приправляється цибулею різанцем та чорним меленим перцем при бажанні.

ОБАЦДА

Подається обацда з підрум'яненим житнім хлібом чи претцлями.

Інгредієнти:

Сир камамбер – 250 г.

Масло вершкове – 120 гм.

Цибуля – 1/2



Сіль до смаку.

Чорний свіжо мелений перець.

Паприка – 1 ч.л.

Перець чілі мелений – 1/4 ч.л.

Кмин – 1 ч.л.

Цибуля різанка – 1/5 пучка

Кружальця цибулі для прикрашання.

Спосіб приготування

Кмин підрум'янюється у сухій сковорідці та розтерається у ступці. Камамбер, вершкове масло, усі спеції та сіль до смаку поміщаються в чашу блендера й розтираються до однорідності.

Цибуля поміщається в невелике сито й поливається окропом. Промивається під холодною проточною водою й додається до сирної маси.

Обацда добре перемішується та перекладається у сервірувальний посуд.

Прикрашається сирна закуска кружельцями цибулі та посипається цибулею різанкою.

БОКВУРСТ



Інгредієнти:

Свинина (лопатка або окіст – 1,5 кг.

Телятина – 0,5 кг.

Сало (не солоне) – 0,5 кг .

Часник – 1-2 головки.

Кишки свинячі – 5 - 5,5 метрів.

Спеції: перець чорний мелений, коріандр мелений, пряні трави за смаком (базилік, чебрець, орегано) – по 1,5 ч.л.

Сіль за смаком.

Спосіб приготування.

М'ясо ретельно розбирається на невеликі шматки, видаляються плівки і сухожилля.

Пропускається через велику решітку м'ясорубки (це ж робиться і з салом, попередньо відкладається шматок вагою 50-70 г). В отриманий фарш додається пропущений через прес часник, сіль і спеції. Все добре перемішується.

Підготовка кишки.

Кишки ретельно й акуратно вичищаються (на обробній дошці зворотною стороною ножа видаляється все зайве).

Спосіб приготування

Промиваються кишки до прозорості. Кишки набиваються вручну ложкою або використовується спеціальна насадка для м'ясорубки.

Попередньо кінчик кишки зав'язується бавовняною ниткою. Коли довжина ковбаски сягне 15 см, перев'язуєтьсяо, і відступивши 2 – 3 см, знову перев'язується ниткою.

Перед смаженням розрізаються ковбаски окремо, протикаються в кількох місцях зубочисткою. Далі ковбаски з усіх боків змащуються жиром, попередньо витопленим із залишків шматка сала, і викладаються на гарячу решітку гриля або сковороду.

Смажаться ковбаски протягом 5 хвилин з кожної з чотирьох сторін.

ТУШКОВАНА КВАШЕНА КАПУСТА



Інгредієнти:

Цибуля – 1 штука.

Рослиннна олія – 4 ст.л.

Квашена капуста – 500 г

Вино біле сухе – 150 мл

Насіння кмину – 1 ч.л.

Ягоди ялівця – 1ч.л.

Лавровий лист – 1 шт

Вода – 100 мл

Цукор – 1,5 ст.л. (якщо капуста досить кисла)

Спосіб приготування

У великій сковорідці розігрівається рослинна олія. Додається цибуля. Обсмажується до м'якості. Як тільки цибуля почне рум'янитись, додається капуста, лавровий лист, ялівець і кмин.

Вливається вино, перемішується і томиться на середньому вогні, поки не випарується рідина. Після того, як вино повністю випарується, додається цукор і вода. Перемішується і накривається кришкою. Томиться 8-10 хвилин,

до готовності. Капуста повинна трохи розм'якнути. Знімається з вогню, перемішується і подається

ГЛІНТВЕЙН



Інгредієнти:

Червоне вино – 75 мл

Настій міцного чаю – 100 мл

Цукор – за смаком

Гвоздика і кориця – за смаком

Спосіб приготування

В емальований посуд наливається вино, чай, цукор, кориця і гвоздика, нагрівається напій і дається якийсь час настоятися. Знову злегка підігрівається, якщо глінтвейн охолов, а потім подається.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ ФРАНЦУЗЬКОЇ КУХНІ

САЛАТ «НІСУАЗ»



Інгредієнти:

Картопля (молода) маленького розміру – 300 г

Помідори невеликого розміру – 300 г

Стручкова квасоля – 150 г

Листковий салат – 150 г

Яйця – 3 шт.

Оливки – 15-20 шт.

Тунець консервований – 150 г

Для заправки:

Анчоуси – 8 шт.

Каперси – 1 ст. л.

Гірчиця (у мене діжонська) – 1 ст. л.

Часник – 1-2 зубчика

Винний оцет – 2 ст. л.

Оливкова олія – 2-3 ст. л.

Подрібнена зелень петрушки – 1 ст. л.

Чорний мелений перець

Спосіб приготування

Існує безліч рецептів цього салату. Знавці кулінарії ніяк не можуть дійти згоди, який з них має право називатися оригінальним, класичним.

Заправка до салату. Анчоуси, каперси, гірчиця і часник перетираються в ступці до однорідного стану або подрібнюються в блендері. Якщо каперси засолені, їх слід попередньо промити від солі або замочити на кілька хвилин у воді. Потім додається винний оцет і оливкова олія. В кінці додається чорний мелений перець, січена зелень петрушки і ретельно перемішується ложкою. Заправка готова.

З молодої картоплі зішкрябується шкірка і відварюється у злегка підсоленій воді. Кожен стручок квасолі очищається від кінчиків і, за бажанням, розрізається на 2-3 частини. Квасоля кладеться у підсолену киплячу воду і вариться приблизно 5 хв., щоб вона трохи зм'якла. Готова картопля з квасолею відкидається на друшляк, потім перекладається у тарілку, картопля розрізається навпіл. Поки картопля і квасоля ще гарячі, поливаються оливковою олією та перчаться. Яйця кімнатної температури кладуться у киплячу воду і варяться 7,5-8 хв, щоб жовток залишався трохи недовареним. Потім яйця студяться у холодній воді, очищаються від шкірки і розрізаються на 3 частини. Помідори ріжаться невеликими дольками. Дно кожної порційної тарілки трошки змащується заправкою. Зверху кладеться порване листя салату. На салат викладається картопля з квасолею, яйця та помідори. Потім додається консервований тунець (без олії) і оливки, які, за бажанням, можна розрізати навпіл. В кінці приготування салат трішки поливається заправкою.

ФРАНЦУЗЬКИЙ ЦИБУЛЬНИЙ СУП

Раніше цибулевий суп вважався їжею для бідняків, зараз же рецепт супу в сучасному вигляді можна зустріти практично в кожному французькому ресторані. Також в меню часто можна побачити і цибулевий суп-пюре.

Класичний цибулевий суп готується з яловичого бульйону, цибулі, сиру і грінок. Цибулевий суп відомий і завдяки популярній в Голлівуді цибулевій дієті. Цибулевий суп для схуднення готується не на яловичому бульйоні, а на овочевому, і не використовується сир.



Інгредієнти:

Цибуля ріпчаста – 6 шт

Часник – 3 зубчики

Борошно – 1,5 ст. л.

Вершкове масло – 80 г

Сіль перець

Бульйон яловичий – 650 г

Цукор – 1 ч. л.

Сир твердий – 300 г

Чебрець – 3 гілочки

Хліб – 6 шматочків

Спосіб приготування

Очищається цибуля та нарізається півкільцями. Часник очищається і подрібнюється. Розтоплюється вершкове масло в каструлі з товстим дном і близько 10 хв обсмажується цибуля.

Додається в каструлю часник, чебрець і цукор і продовжується готування – цибуля не повинна бути розвареною. Додається в кастрюлю борошно і перемішується близько 2 хв.

Кладеться обсмажена цибуля в каструлю, наливаємо 300 г бульйону, доводиться до кипіння й тушкується близько 30 хв, Періодично потрібно помішувати. Додається бульйон і солиться, перчиться. Готується ще близько 15 хв.

Обсмажуються скибочки хліба з двох сторін і натираються часником. Сир натирається на тертці. Для цибулевого супу найкраще використовувати пікантний сир, наприклад, Селиський сир або Нарцис Карпат.

Наливається суп в жароміцний посуд. У кожну тарілку кладеться скибочка хліба, посипається зверху сиром і ставиться на деко. Відправляється суп в духовку на 3 хв. Цибулевий суп готовий!

РАТАТУЙ

Рататуй – це овочеве рагу, запечене в томатному соусі, з додаванням спецій і прянощів. Вперше цю страву приготували в Провансалі, а незабаром вона поширилося за межі Франції. Це і не дивно, так як смак і аромат цієї овочевої страви викликає особливе захоплення. А різноманітність яскравих фарб, що входять в склад її овочів, робить страву ще більш привабливою і апетитною.



Інгредієнти:

кабачки – 2 шт

баклажани – 2 шт

помідори – 0,5 кг

часник – 2-3 зубчика

зелень

сіль, перець

Для соусу:

300 г пюре томатів

перець болгарський – 2 шт

цибуля – 2 шт

олія оливкова – 2 ст.л

цукор – 0,5 ч.л

сіль, перець.

Спосіб приготування

Баклажани нарізаються тоненькими кружельцями, соляться та залишаються на 30 хв, щоб не гірчили. Промиваються від солі і дається висохнути. Кабачки та помідори вимиваються, нарізаються тоненькими кружальцями. Цибуля нарізається, тушиться на олії, додається подрібнений перець та томатне пюре (з помідорів знімається шкірка та подрібнюються у блендері). Соляться, перчаться та тушкуються на слабкому вогні 10-15 хв. Додається зелень.

Викладається у форму для запікання половина суміші (решта потрібна при поданні страви до столу). Зверху викладаються овочі.

Окремо натирається часник з сіллю, додаються трави (чудово підійдуть базилік та тим'ян). Поливається цією сумішшю овочі, збризкується олією.

Накривається форма фольгою та запікається 1 годину. Подається із залишеним томатним п'юре.



КЛАСИЧНИЙ КІШ ЛОРЕН

Французький відкритий пиріг – одна з небагатьох страв, яку можна їсти і в холодному вигляді, і в гарячому. Важко уявити собі, скільки варіантів приготування Кіша існує на сьогоднішній день – класичний з копченою грудинкою, з цибулею, зеленню, овочами, грибами, рибою і навіть з ягодами!

Інгредієнти:

Для тіста:

250 г просіяного борошна

дрібка солі

125 г охолодженого вершкового масла, натертого на крупній тертці

1 охолоджене яйце

3 ст. ложки холодної води

Для начинки:

250 г копченої грудинки

200 мл жирних вершків

4 яйця

150 г тертого сиру Грюйер

сіль, мелений чорний перець за смаком

щіпка тертого мускатного горіха

Спосіб приготування

Для тіста: борошно змішується з сіллю, додається масло, яйце, вода і сіль. Скачується в кулю, обертається харчовою плівкою, прибиається на 1 годину в холодильник.

Для начинки: грудинка нарізається дрібними смужками, обсмажується.

Змішуються вершки, 2/3 тертого сиру, злегка збиті яйця. Приправляється сіллю, перцем і мускатним горіхом. У яєчно-вершкову суміш викладається грудинка.

Розігрівається духовка до температури 190 ^{0}С. Тісто розкачується, викладається у форму з бортиками, робляться проколи вилкою. Запікається 15 хвилин.

Дістається корж, викладається на нього начинка, зверху присипається сиром, що залишився і запікається ще 30 хвилин.

КОРДОН БЛЮ



Кордон блю, насправді, всього лише паніроване в сухарях м’ясо з телятини, свинини або курячої грудки, начинене сиром і шинкою. До кордон блю дуже гарно пасує вершковий соус із часником та кропом.

Інгредієнти:

Свиняча вирізка – 400-500 г

20 тонких прямокутні скибочки шинки – 20 шт

Скибочки сиру – 20 шт

Сіль, суміш перців мелена, карі, паприка.

Для панірування:

борошно, панірувальні сухарі,

Яйця – 3 шт

Молоко – 50 мл

Сіль, перець.

Спосіб приготування

Вирізка нарізається як на відбивні, тонко відбивається. Замариновуються скибочки у специях та солі. Залишаються на 15-20 хвилин. Потім на край кожної відбивної кладеться по скибочці шинки та сиру.

Накривається другою половиною відбивної. Шніцель запаніровується з обох боків у борошні. Вмочується в трохи підсолені й поперчені збиті з молоком яйця. Наостанок обкачуються в сухарях. Обсмажуються на розігрітій олії з двох боків на середньому вогні. Потім складаються шніцелі на деко, встелене пергаментом і доводиться до готовності в духовці протягом 10-15 хвилин. Подається одразу поки кордон блю соковитий, а сир розплавлений.

КАРТОПЛЯНИЙ ГРАТЕН

Інгредієнти:

Картопля – 12-14 шт

Масло вершкове – 50 г

Вершки – 600 мл

Часник – 3-4 зубці



Сир – 250 г

Чебрець сухий, перець чорний мелений, мускатний горіх , сіль: за смаком

Спосіб приготування

Картопля миється, чиститься і нарізається тоненькими пластинками. Форма для гратену змащується рослинною олією і посипається порізаним 1 зубчиком часнику. Решту часнику пропускається через прес.

Сир натирається на крупній тертці. У змащену форму щільним шаром викладається картопля, посипається чебрецем, мускатним горіхом, часником, солиться і перчиться. Поливається цей шар картоплі вершками і посипається тертим сиром. Знову кладеться шар картоплі, спеції, вершки, тільки сир вже не кладеться.

Ставиться форма з картопляним гратеном в гарячу духовку і запікається до тих пір, поки картопля не стане м’якою, при температурі 180 °С. У самому

кінці приготування дістається форма з запіканкою з духовки, посипається сиром і ставиться ще на 10 хвилин, поки сир не розплавиться і не перетвориться на золотисту скориночку.

Щоб картопляний гратен приготувався швидше, картопля спочатку трішки відварюється.

ФРАНЦУЗЬКІ КРУАСАНИ



Інгридієнти:

Борошно – 500 г

Молоко – 300 мл

Дріжджі сухі – 15 г

Масло вершкове – 360 г

Цукор білий – 60 г

Сіль – 1/3 ч.л.

Спосіб приготування

У борошно додається сіль і просіюється в посудину. Додається туди 50 г цукру і перемішується міксером. Додаються сухі дріжджі, перемішується на мінімальній швидкості і поступово вливається молоко. Також додається 60 г м'якого вершкового масла і перемішуються всі інгредієнти не менше 10 хвилин.

Потім вимішується тісто вручну, скачується в кулю. Кладеться в миску, загортається у харчову плівку і залишається тісто на 1,5 години, щоб піднялося, збільшившись в два рази.

Розмотується плівка, викладається тісто на стіл і розкачується в прямокутник товщиною приблизно один сантиметр. Паралельно береться вершкове масло (яке заздалегідь дістається з холодильника) і за допомогою качалки, обернутої в целофан, розкачується в прямокутник.

Кладеться вершкове масло на один з країв тіста і прикривається другим краєм за принципом конверта. Розкачується тісто, щоб товщина була приблизно 1 сантиметр. Складається в чотири рази, загортається в

пергаментний папір, кладеться в целофановий пакет і відправляється в холодильник на 30 хв.

Знову розкачується тісто, так само складається, загортається і кладеться в холодильник на декілька годин.

Тісто дістається з холодильника, розкачується в подовжений прямокутник і ділиться на 9 частин. Кожна з цих частин ділиться навпіл так, щоб вийшло два трикутника. Трикутники витягуються, на негострому кінці робляться надрізи і загортуються в рогалик.

Застеляється деко пергаментним папером, викладаються круасани і змащуються жовтком. Залишаються на годину, щоб вони змогли піднятися. Потім ставляться в духовку, розігріту до 180-190 ^{0}C, на 20 хв. До готових круасанів додається начинка за смаком.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ АНГЛІЙСЬКОЇ КУХНІ



ВІВСЯНКА З ТВЕРДИМ СИРОМ

Інгредієнти:

Пластівці вівсяні – 150 гр

Молоко – 1 склянка

Масло вершкове – 1 ч. л.

Цибуля ріпчаста – 1 штука

Сир твердий – 25 г

Сіль

Перець чорний мелений

Спосіб приготування

Вівсянку залити холодним молоком, (кількість молоко буде залежати від бажаної густоти каші) додати сіль та перець і варити на повільному вогні, злегка помішуючи.

Цибулю почистити та підсмажити на пательні до золотистого кольору. Вибрати на паперовий рушничок, щоб позбутись зайвої олії.

Готову вівсянку посипати тертим твердим сиром, додати вершкове масло та цибулю.

РОСТБІФ



Інгредієнти:

1 кг яловичої вирізки

Сіль, рослинна олія

Спосіб приготування

Сильно розігріти деко, змастити його жиром і покласти зверху м'ясо.

Полити м'ясо рослинною олією.

Поставити в духовку на максимальний вогонь, щоб м'ясо за короткий час обсмажити з усіх боків до рум'яної скоринки. На це піде, приблизно, 10 хвилин.

Вийняти м'ясо з духовки, посолити, повернути його в духовку, зменшити вогонь і запікати ще 15 хвилин, періодично поливаючи соком, який виділився під час запікання.

Готове м'ясо повинно залишитися всередині соковитим і рожевим. Подавати на стіл цілим шматком.

КОЛКАННОН – ІРЛАНДСЬКЕ ПЮРЕ З КАПУСТОЮ



Інгредієнти:

Картопля – 500 г

Капуста білокачанна або кучерява – 300 г

Вершки – ½ склянки

Масло вершкове – 100 г

Пучок зеленої цибулі

Сіль, перець, мускатний горіх

Спосіб приготування

Картоплю нарізати шматочками і відварити в підсоленій воді до готовності. Капусту нашаткувати, відварити до м'якості (приблизно 10 хвилин), злити воду. Зелену цибулю дрібно нарізати і обсмажити на вершковому маслі до прозорості. Злити воду з картоплі, додати капусту, цибулю, вершки, вершкове масло, посолити, поперчити і подрібнити до стану пюре.

УЕЛЬСЬКИЙ РЕЙ БІТ – ГРІНКИ З СИРОМ



Інгредієнти:

Хліб скибочками – 6 штук

Сир тертий – 250 г

Масло вершкове – 100 г

Пиво – ½ склянки

Паприка – ½ ч. ложки

Гірчиця – 1 ч. ложка

Яйця (жовтки) – 2 штуки

Спосіб приготування

Скибочки хліба обсмажити з обох боків (можна в тостері).

Розтопити на сковороді вершкове масло, і, постійно помішуючи, додати сир і пиво, потім приправити червоним перцем і гірчицею. Додати, помішуючи, розтерті жовтки.

Отриману масу намазати на грінки товстим шаром і запекти в духовці протягом 5-10 хвилин, щоб сир підрум'янився.

ТРАЙФЛ



Інгредієнти:

Готовий бісквітний корж (кекс) – 180 г

Лікер – 4 ст. л.

Полуничний конфітюр

Полуниця свіжа (заморожена) – 1,5 склянки

Вершки жирністю 35% – 1,5 склянки

Цукрова пудра – за смаком

Крем ванільний – 2 склянки крему

Мигдальні пелюстки (для прикраси)

Листочки м'яти (для прикраси)

Для ванільного крему

Молоко - 300 мл

Ваніль - 1 паличка

Яйце (тільки жовток) - 4 шт.

Цукор - 100 г

Борошно - 1 ст. л.

Кукурудзяний крохмаль - 2,5 ст.л.

Масло вершкове - 20 г

Лікер - 2 ст. л.

Спосіб приготування

Готовий бісквітний корж нарізати кубиками. Полити двома столовими ложками лікеру і залишити, щоб бісквіти просочилися. Змастити бісквіти конфітюром.

Збити вершки з невеликою кількістю цукрової пудри. На дно порційних формочок викласти шматочки бісквіта, шар ягід, шар крему. Потім знову шар бісквіта, шар ягід, шар крему.

Закрити формочки харчовою плівкою і поставити їх в холодильник на 2 год.

Перед подачею прикрасити десерт збитими вершками, ягодами, мигдалем і листочками м'яти.

Приготування крему:

У каструлю середнього розміру налити молоко, зішкребти туди вміст ванільної палички, паличку теж покласти в каструлю. Поставити на слабкий вогонь, довести до кипіння і зняти з плити.

В окремому посуді збити жовтки з цукром до утворення світлого, злегка "пухнастого" крему (близько хвилини). Додати борошно з крохмалем і перемішати до однорідного стану. Отриману масу влити в молоко і ретельно розмішати. Знову поставити каструлю на вогонь і, не перестаючи енергійно збивати (щоб не було грудок), довести вміст до кипіння. Зняти з вогню.

Додати в крем лікер і вершкове масло. Масу перемішувати, поки масло не розтане. Дати крему охолонути, потім помістити його в холодильник на 15 хвилин.

ЙОРКШИРСЬКІ ПУДИНГИ

Інгредієнти:

Яйця – 3 штуки



Борошно – 120 г

Молоко – 280 мл

Сіль до смаку

Жир для змащування форм, може бути смалець або рослинна олія.

Спосіб приготування:

За 1-2 години до приготування йоркширських пудингів (а можна і взагалі годин 12 раніше), збити до однорідності яйця, сіль, молоко. Потім продовжуючи збивати, порціями ввести борошно. Має вийти тісто як на налисники. Процідити тісто через сито, щоб не було грудок, накрити посуд з тістом кришкою і поставити в холодильник до потрібного часу. Розігріти духовку до 230 ^{0}C, вставивши деко, з отворами для маффінів, ретельно змастивши їх жиром, в духовку при розігріві. Як тільки температура духовки досягне потрібної температури, дістати деко з духовки і наповнити форми майже доверху тістом. Вставити форму в розігріту духовку і пекти приблизно 20 хвилин. Пудинги повинні добре піднятися і підрум'янитися.

Дістати йоркширські пудинги з духовки і подавати одразу!!!

ШОКОЛАДНИЙ ПУДИНГ

Інгредієнти:

Борошно – ½ склянки

Какао-порошок – 3 ст. ложки

Цукор – 3 ст. ложки

Молоко – ½ склянки

Панірувальні сухарі – 125 г

Масло вершкове – 50 г

Яйця – 2 штуки

Мигдаль тертий – 2 ст. ложки



Коньяк – 1 ст. ложка

Сода – ½ ч. ложки

Спосіб приготування

Какао змішати з панірувальними сухарями, додати молоко і дати розмокнути протягом 10 хвилин. Масло добре розтерти з цукром, додати жовтки, борошно і погашену оцтом соду, розмішати. З'єднати з шоколадно-молочною масою, додати мигдаль, коньяк і білки, збиті окремо. Перемішати і покласти у форму.

Готувати пудинг на паровій бані, помістивши форму в каструлю з водою (щоб вона не доходила, приблизно, до 2/3 висоти форми) протягом години.

Подавати гарячим, за бажанням полити солодким сиропом або варенням.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ ІТАЛІЙСЬКОЇ КУХНІ

ІТАЛІЙСЬКЕ ТІСТО ДЛЯ ПІЦИ



Інгредієнти:

Борошно 500 г.

Вода 250 г.

Цукор 0,5 ст. л.

Сіль 0,5 ст. л.

Оливкова олія 20 г.

Дріжджі 7 г.

Спосіб приготування

Налити в миску теплої води і висипати туди сухі дріжджі. При цьому, їх треба постійно помішувати, аби не було грудочок. Після цього додати оливкову олію, цукор, сіль, і все це ретельно перемішати. Потім всипати у цю масу просіяне борошно. Замісити еластичне тісто, щоб не прилипало до рук.

Після цього, поділити тісто на три рівні частинки, приблизно 270-280 грамів. Покласти їх у три різні посудини і поставити у тепле місце на 30 хв., накривши тканинним рушником.

МЛИНЦІ ЗІ ШПИНАТОМ



Інгредієнти:

Борошно – 1 скл.

Молоко – 1 скл.

Вода – 0,5 скл.

Яйця – 3 шт.

Шпинат – невеликий пучок

Цукор – 2 ч.л.

Сіль – 0,5 ч.л.

Олія – 1 ст.л.

Спосіб приготування

Шпинат помити, покласти в блендер, долити трішки води та подрібнити.

Збити яйця, додати молоко і знову збити.

До яєчної суміші додати подрібнений з водою шпинат, перемішати. Однією рукою повільно перемішувати суміш, а іншою, поступово, додавати борошно. Додати сіль і цукор, гарно все перемішати. Влити до тіста 1 столову ложку олії та ще раз перемішати. Розігріти сковороду, пекти млинці на невеликому вогні.

ЛАЗАНЬЯ

Інгредієнти	**Тісто**	**Інгредієнти**	**Начинка**
Борошно пшеничне в/с	400 г	Яловичий фарш	500 г
Яйця	3 шт	Помідори червоні	4 шт
Сіль, олія	За смаком	Морква	1 шт
		Часник	2 зубчики
Інгредієнти	**Соус «Бешамель»**	Олія оливкова	3 ст.л.
Молоко	200 мл	Біле сухе вино	150 г
Борошно пшеничне в/с	1,5-2 ст.л.	Цукор білий	2 ч.л.
Масло вершкове	100 г	Вершки	150 г
Чорний перець, мускатний горіх	за смаком	Базилік, петрушка	за смаком

Спосіб приготування

Змішати борошно і яйця, додати води. Посолити за смаком. Влити трішки олії. Важливий момент - це дуже добре вимісити тісто, щоб воно не прилипало до рук і було тугим. Після того, як тісто готове, його краще залишити на годину відпочити.



Далі тісто розділити на бажану кількість частин у лазаньї. Найголовніше в цьому процесі - розкачати всі частини дуже тонко.

Приготування начинки.

Обсмажити фарш на оливковій олії 5-10 хвилин і додати у нього дрібно порубану цибулю і протерту моркву. Потім вичавити часник і додати біле вино і 2 чайних ложки цукру без гірки. Все накрити кришкою і тушкувати на маленькому вогні.

Помідори почистити від шкірки і насіння, попередньо обдавши їх окропом. Збити їх блендером і приготувати дрібно нарізану зелень. Помідори і зелень додати у начинку і влити 150 грамів вершків. Начинка ще має тушкуватися на дуже маленькому вогні 30-40 хвилин.

Приготування соусу Бешамель.

Розтопити вершкове масло на вогні і поступово вводиш туди борошно, а потім цівкою влити молоко. Помішувати цей соус при готуванні потрібно постійно. Готується він 10-15 хвилин. Наприкінці додаються спеції.

Викладати заготовки в такій послідовності:

- на дно форми 2 ложки соусу бешамель і промастити все дно;
- викласти перший пласт пасти і зверху на нього начинку;
- накрити другим пластом і зверху на нього соус бешамель.

І в такій послідовності, поки не закінчаться всі інгредієнти.

Потерти на тертку сир "Пармезан" і верхнім шаром викласти на лазанью.

У духовці лазанья готується 30-40 хвилин при температурі 200-220 градусів.

ПАСТА З СОУСОМ ПЕСТО

Інгредієнти:

Вироби макаронні – 500 г

Цибулина – 1 велика

Сир «Пармезан» – 100 г



Вершки – 250 г

Горіхи кедрові – 100 г

Базилік, м’ята – по 1 пучку

Часник – 4 зубчики

Олія оливкова

Чорний мелений перець, сіль.

Спосіб приготування

Дрібно нарізати ріпчасту цибулю, обсмажити кедрові горішки на сухій сковорідці, сир порізати невеликими шматочками, відокремити листочки базиліка і м'яти від стебеля, дрібно порізати 2 зубчики часнику.

Для соусу песто в блендері подрібнити базилік, м'яту, кедрові горішки, сир Пармезан, часник, перець, сіль і трохи оливкового масла.

Далі на великій сковорідці, розігріти оливкову олію, обсмажити нарізаний часник до золотистого кольору. Обсмажити цибулю, додати соус і вершки.

Тим часом відвари пасту, злити воду. Пасту додати до соусу, потім додати чебрець і ще трохи вершків. Тушкувати 3 хв. Викласти на тарілку, посипати кедровими горішками, прикрасити зеленню.

ПАНАКОТА

Інгредієнти:

Вершки (30 % жирності) – 310 мл

Цукор тростинний – 85 г

Желатин – 15 г



Коньяк – 55 мл

Ванілін – 5 г

Спосіб приготування

Вершки необхідно вилити в посуд з досить товстим дном, завдяки цьому молочний продукт не буде пригорати. Вершкову масу необхідно перемішати з цукром і ваніллю. Отриману суміш нагріти на повільному вогні, постійно помішуючи. Головне правило рецепта «Панакота» полягає в тому, що вершки ні в якому разі не повинні закипіти.

Паралельно розчинити желатин у воді. Зазвичай для цього береться гаряча вода, в якій желатин розчиняють до повного зникнення крупинок. Після цього желатинову суміш змішують з гарячою вершковою масою. Желатин найкраще виливати в вершки через сито. Потім додати туди коньяк.

Отриману консистенцію необхідно розлити в заздалегідь підготовлені металеві або силіконові формочки. Після цього форми відправляються в прохолодне місце на 3-4 години.

Потрібно, щоб десерт повністю застиг. Замість коньяку можна використовувати розтоплений шоколад або гарячу карамель.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ КРАЇН АФРИКИ

МАРОККАНСЬКА КУХНЯ

ХАРІРА З СОЧЕВИЦЕЮ

Харіра – це гострий, насичений і ситний суп марокканської кухні. У перекладі з арабської слово "харіра" означає "шовковистий", саме такою і є консистенція цієї страви.

Інгредієнти:

Яловичина – 500 г.

Нут – 1 склянка.

Сочевиця – 1 склянка.

Цибуля – 2 шт

Помідор – 3 шт

Часник – 4 зубчики.

Селера – 1 шт.

Вермішель – 80 г

Пшеничне борошно – 2 ст.л.



Рослинна олія – 4 ст.л.

Кінза – пучок.

Петрушка – пучок.

Лимонний сік – з 1/2 лимона

Кумин – 1 ч.л.

Куркума – 1 ч.л.

Перець чорний мелений – 1/2 ч.л.

Сільза смаком.

Гаряча вода – 2 л.

Сода – 1 ч.

Спосіб приготування

1 стакан нуту заливається водою, всипається 1 ч.л. соди, залишається на ніч. 1 стакан сочевиці також заливається водою і залишається на ніч.

Потім зливається з нуту та сочевиці вода й промиваються водою. Нут перекладається в каструлю, заливається водою і ставиться на вогонь, доводиться до кипіння.

Тим часом в каструлі нагрівається 4 ст.л. рослинної олії й викладається в неї нарізана кубиками яловичина. Обсмажується м'ясо з усіх боків до готовності. 2 цибулини очищаються від лушпиння й нарізається кубиками.

Коли вода з нутом закипає, знімається посудину з вогню, зливається вода й промивається нут. Селера подрібнюється, 4 зубчики часнику пропускаються через прес.

Обсмажене м'ясо достається з каструлі й обсмажується в посудині подрібнена цибуля.

Тим часом помідори натираються на великій тертці.

До обсмажено цибулі всипається подрібнена селера та часник. Змішується і обсмажується вміст каструлі 2-3 хв.

Додається борошно і перемішується, вноситься кумин, куркума та чорний мелений перець.

Потім всипаються натерті помідори, сочевиця, варений нут і обсмажене м'ясо. Змішується, заливається вміст каструлі окропом. Доводиться суп до кипіння і, накривається кришкою, вариться на мінімальному вогні, періодично помішуючи, протягом 2 годин.

Через 2 години харіра солиться за смаком і влитвається сік з половини лимона. Перемішується.

Пучок кінзи та пучок петрушки подрібнюються, всипаються в суп, проварюється протягом декількох хвилин.

Всипається 80 г вермішелі. Вариться суп ще 3-5 хвилин.

Харіра настоюється протягом декількох хвилин і подається до столу.

ТАЖИН З БАРАНИНИ З ГАРБУЗОМ ТА КУС-КУСОМ

Інгредієнти:

Баранина (мякоть) – 600 г.



Мука – 1 ст.л.

Цибуля – 1 шт.

Сіль, чорний перець – за смаком.

Часник – 2 зубчики.

Імбирь (свіжий) – 1 см.

Ханут – 1 ч.л.

Гарбуз (очищений) – 500 г.

Крейда – 1 ч.л.

Лимон – 1/4 шт.

Кускус – 200 г

Масло вершкове – за смаком.

Спосіб приготування:

Баранина нарізається невеликими шматочками. Борошно змішується з сіллю і перцем. В ньому обвалюються шматочки баранини з обох сторін. Розігрівається масло в тажині і обсмажується баранина до золотистої скоринки, перекладається обсмажене м'ясо на тарілку. Зберігається м'ясо в теплі.

Очищається гарбуз, нарізається крупними шматочками.

В тажин додається ще масло і пасирується на ньому цибуля. Додається нарізаний пластинками часник і тертий корінь імбиря. Розмішується, посипається сумішшю пряностей рас-эль-ханут, знову помішується і тушкується на слабкому вогні декілька хвилин постійно помішуючи. Додається м'ясо і перемішується.

Після цього кладеться в тажин шматочки гарбуза, солиться, поперчиться, вливається гаряча вода (а краще м’ясний бульйон), щоб рідина повністю покривала мясо і гарбуз. Тушиться на слабкому вогні під ледь прикритою кришкою протягом 40 хвилин. Потім додається 1 ч.л. меду і збризкується соком лимона. Тримається під кришкою ще 20 хвилин і подається до столу разом з кускусом.

Кус-кус попередньо солиться, додається декілька шматочків вершкового масла і заливається кип'ятком. Рівень води повинен бути на 1 см вище рівня кус-куса. Готовий кус-кус викладається на блюдо і зверху розкладаються шматочки з бараниною разом з соусом, який утворився при приготуванні.

РИБА ПО-МАРОККАНСЬКИ



Інгредієнти:

Кус-кус – 150 г

Часник (зубці) – 2 штуки.

Перець чилі – 1 шт

Кориця мелена – 0,5 ч.л.

Філе білої риби – 300 г

Креветки – 200 г

Томати консервовані – 400 г

Горох сушений

Базилік

Олія оливкова

Лимони – 2 шт

Сіль, перець чорний мелений – за смаком

Спосіб приготування:

У миску вичавлюється сік одного лимона, додається кілька ложок оливкової олії, насипається кус-кус, солиться, перчиться, перемішується, залиається окропом так, щоб його було трошки вище за кус-кус, накривається і залишається на 10 хвилин.

На пательні розігрівається кілька ложок олії, обсмажується вичавлений часник, дрібно ріжетьсяй чилі і 3/4 базиліку, цинамон. Просмажується 2 хв, кладеться згори філе, креветки, додаються помідори, квасоля і вичавлюється

туди ще один лимон. Накривається кришкою, доводиться до кипіння і вариться на повільному вогні 7-8 хв, доки риба не буде готова.

Викладаються на тарілку кус-кус, риба і соус, посипаються рештками базиліку.

АРАБСЬКА КУХНЯ

БАБАГАНУШ

Інгредієнти:

Баклажан – 1 шт

Кунжут на пасту тахіні – 2 ч.л.

Часник - 2 зубчики.

Мед – 1 ч.л.

Лимон солений (шкірка разом з м'якою) – 1/4

Оливкове масло – 2 ст.л.

Йогурт – 1 ст.л.



Солянка з під солених лимонів – 1-2 ст.л.

Зерна кунжуту – 2 ст.л.

Оливки чорні – 30 г

Спосіб приготування:

На відкритому вогні або газовій конфорці печеться баклажан до готовності. Для цього баклажан викладається на решітку, розміщену на цій же конфорці, або ж тримається баклажан щипцями і час від часу перевертається, щоб баклажан рівномірно спікся з двох сторін. Шкірка баклажана повинна обвуглитися, а сам баклажан стати м'яким.

Запечений баклажан відставляється в сторону до часткового охолодження. Тим часом підрум'янюються на сухій сковорідці зерна кунжуту. Знімається з вогню.

Баклажан розрізається навпіл і ложкою вибирається м’якоть, яку разом з усіма інгредієнтами, крім солянки, збивається блендером до однорідності. Приправляється бабагануш солянкою з солених лимонів і добре перемішується.

Викладається бабагануш на тарілку, поливається маслом, посипається зернами кунжуту і оливками.

Подається одразу з теплою пітою, з чіпсами з піти або просто накладається на хліб.

СОЛЕНІ ЛИМОНИ



Інгредієнти:

Лимони

Сіль крупнозерниста

Спосіб приготування

Лимони добре миються або занурюються на пів хвилини в кип’ячу воду, після чого ретельно витираються рушником.

Кожен лимон розрізається на 4 частини.

В стерилізовані банки засипається на дно тонким шаром сіль. В середину кожного лимона всипається по 1 ст. л. солі і складається у банку. Кожен шар лимонів пересипається сіллю.

Банка закривається кришкою і залишається на 2 тижні при кімнатній температурі. Лимони зберігаються дуже довго.

Солені лимони додаються до:

1. М’ясних блюд при тушкуванні або запіканні.
2. Овочевих рагу.
3. Зернистих та бобових салатів.
4. Різноманітних соусів та сальс.

Солянка, яка залишається після лимонів, використовується для заправок салатів та для підсолювання інших блюд, як замінник солі.

ХЛІБ ПІТА



Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 380 г.

Сіль – 1 ч.л.

Цукор – 1 ч.л.

Дріжджі сухі – 12 г

Вода (кімнатної температури) – 270 мл.

Оливкова олія для змащування.

Спосіб приготування

Змішується борошно з сіллю, цукром та дріжджами.

Вливається вода і замішується тісто 3-4 хвилини в планетарному міксері або 8-10 хвилин вручну. Поміщається тісто в глибоку миску, змащується оливковою олією і накривається ледь вологим рушником. Залишається на 1,5 години для збільшення в об’ємі вдвічі.

За годину до випікання розігрівається духова шафа до 250 ^{0}C, поставивши на середню полицю камінь для піци або чавунну сковорідку з товстим дном.

Коли тісто підійшло, воно розділяється на 8-10 частин і залишається на 15 хвилин, прикривши вологим рушником.

Кожна кулька розкачується в паляницю середньої товщини. Залишаються на 10 хвилин. Викладаються паляниці в розігріту духовку по одній, якщо випікається на сковорідці, або по дві, якщо випікається на камені для піци. Дверці духовки закриваються швидко, щоб не випускати тепло.

Випікається до готовності. Паляниця повинна роздутися та підрум’янитися. Тримаються випечені хлібці прикритими рушником.

ПАХЛАВА

Інгредієнти:

Борошно – 450 г.

Вода – 300 мл.

Масло вершкове – 300 г

Яйця – 2 шт

Цукор – 2 ст.л.

Горіхи – 350 г

Кориця – 1,5 ч.л.

Мед – 200 г.



Спосіб приготування

Замішується тісто з тертого масла, крижаної води (150 мл), борошна, цукру, збитих яєць. Охолоджується 2-2,5 год.

Після цього тісто ділиться на 8 частин, тонко розкачується і перекладається сумішшю з горіхів і кориці. Верхній шар – з тіста. Виріб розрізається ромбами.

Через 10 хвилин після випікання поливається медовим сиропом (мед+вода) і готується ще півгодини. Температура духовки – 200 ^{0}С.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ КУХНІ КРАЇН ПРИБАЛТИКИ

ЛАТИСЬКА КУХНЯ

ЛАТИСЬКИЙ ХЛІБНИЙ СУП



Інгредієнти:

Хліб жиній – 8 шматків

Цукор – 3 ст.л.

Цукор ванільний – 1-2 ч.л.

Лимонний сік – 1 ст.л.

Курага, чорнослив, ізюм, цукати, кориця – за смаком

Спосіб приготування

Хліб будь-який не підійде. Береться ароматний житній хліб. Скибочки підсушуються у духовій шафі або підсмажується крихта на сухій сковороді для посилення аромату. Підсушені скибочки перекручуються на м'ясорубці або комбайні або заливаються склянкою окропу. І перетирається замочена крихта через сито.

Сухофрукти ретельно промиваються, нарізаються при бажанні на шматочки. З добавками важливо не переборщити, щоб вони не переважали і не загубився смак житнього хліба. І слід врахувати, що сухофрукти розбухають.

Заварена житня крихта ставиться на невеликий вогонь.

Додається гаряча вода. Якщо суп буде подаватися в креманках як густий десерт – 1 л води вистачить, а якщо розливатися по тарілках як суп-пюре, ще розводиться водою. Обидва варіанти відрізняються тільки густотою.

Додається ваніль і кориця.

Вариться до готовності сухофруктів, помішуючи, як звичайний суп-пюре. Для кислинки додається лимонний сік або лимонна кислота, а краще будь-яка кисла перетерта ягода.

За традицією суп остуджується і подається зі збитими вершками. В крайньому випадку вершки замінюються густою некислою сметаною.

СКАБПУТРА

Інгредієнти:

Кисле молоко або кефір – 0,5 л

Крупа ячна – 2 ст.л.



Сметана – 2 ст.л.

Спосіб приготування

Крупа промивається, вариться до напівготовності, додається кілька ложок кислого молока, охолоджується, доливається решта кислого молока або кефір і ставиться в тепле місце. Коли скабпутра заграє, вона охолоджується, додається сметана і подається як самостійне блюдо з оселедцем, картоплею або смаженою свининою. Скабпутра, так само як кефір і кисле молоко, подається до різних страв з смаженого м'яса.

ЗІВ’Ю-ПУДІНЬШ

Інгредієнти:

Філе скумбрії – 500 г

Сухарі пшеничні – 100 г

Молоко – 250 мл.

Маргарин - 40 г

Яйце – 1 шт



Цибуля ріпчаста – 2 шт

Висівки (панірувальні сухарі) – 2 ст. л

Сир твердий натертий – 2 ст. л

Перець, сіль

Для соусу:

Сметана – 250 мл.

Бульйон рибний – 250 мл.

Цибуля ріпчаста – 2 головки

Борошно пшеничне – 1 ст.л.

Мускатний горіх мелений – ¼ чл

Масло вершкове – 30 г

Спосіб приготування

З риби знімається філе, хліб замочується в молоці і залишається набухати. Цибуля нарізається середніми кубиками і обсмажується на маргарині до золотистого кольору. Філе, хліб, обсмажена цибуля і яйця пропускаються через м'ясорубку або збиваються в блендері. Приправляється сіллю і перцем.

Форма змащується маслом і посипається висівками. Викладається рибна маса в форму і посипається тертим сиром.

Запікається при 210 ^{0}С 25-30 хв.

Для соусу цибуля обсмажується на вершковому маслі до золотистого кольору. Додається борошно і добре перемішується. Наливається гарячий бульйон і при безперервному помішуванні доводиться до загустіння.

Додається сметана, сіль, перець і мускатний горіх. І доводиться до кипіння, вариться 5-7 хвилин.

Подається страва з гарячим соусом і улюбленим гарніром. Класикою, звичайно є картопляне пюре.

БУБЕРТ

Інгредієнти:

Семоліни (манна крупа) – 40 г

Молоко – 200 мл

Яйця – 2 шт

Цукор коричневий – 4 ст.л.



Вишня або черешня – 150 г

Крохмаль картопляний 1 ст.л.

Спосіб приготування

Відокремлюються жовтки від білків. Поміщаються в різний посуд. В холодне молоко додається Семоліна, вмикається вогонь і вариться безперервно помішуючи. Коли каша загусне додаються в неї жовтки, проварюється півхвилини. Каша знімається з вогню.

Білки збиваються з додаванням цукру і ваніліну, до міцних піків.

У кашу акуратно вмішуються збиті білки. Таким чином білки заварюються у каші.

Далі вариться ягідний соус, в невелику сковороду викладаються вишні, додаються вода, цукор і крохмаль. Нагрівається сковорода з вмістом до загустіння маси. Отримується густий кисіль.

Подається каша в теплому вигляді, рясно поливається ягідним киселем.

ЕСТОНСЬКА КУХНЯ

КАРТУЛІПОРСС



Інгредієнти:

Картопля – 40 г

Олія – 2 ст.л.

Борошно житнє – 3 ст.л.

Свинина – 250 г

Сметана – 1 склянка

Сіль за смаком

Яйця курячі – 1 шт

Спосіб приготування

Свинча вирізка нарізається на шматки приблизно 3×6 см. Картопля відварюється до готовності у мундирі. Обсмажуються шматочки свинини. Після обсмажування залишаться на сковороді, але не на вогні.

Яйце збивається виделкою.

З очищеної вареної картоплі, 1-2 ст. л. яйця, 1 ст. л. житнього борошна і солі робиться пюре.

Обсмажені шматочки свинини покриваються шаром пюре, яйцем, обвалюються в житньому борошні і поміщаються на змащене олією деко. Духова шафа розігрівається до 220 °C.

Запікається картуліпорсс в духовці на температурі 220 °C, на середньому рівні 20-30 хвилин.

Страва поливається сметаною.

ВЕРЕ ПАКЬООГИД



Вірі пакьоогід – млинці з кров'ю

Інгредієнти:

Оленяча або свиняча кров – 300 г

Пшеничне борошно – 350 г

Вода – 2 склянки

Маргарин – 25 г

Масло вершкове для подачі

Сіль 1 щіпка

Цукор 1 щіпка

Спосіб приготування

Кров ретельно проціджується і розводиться з водою в пропорції 1:1. Отримана рідина повинна по консистенції нагадувати нежирне молоко.

В окремій ємності розтоплюється маргарин, додається борошно, цукор і щепочка солі.

Смажаться млинці на добре розігрітій сковороді до повного приготування.

СУІТСУКАЛА



Суітсукала – копчена форель

Інгредієнти:

Форель – 1 шт. (1 кг)

Лимон – 4 скибочки

Сіль – 1 ст. л.

Перець чорний мелений 1 ч. л.

Лист лавровий 2 шт.

Спосіб приготування

Риба попередньо замочується у воді. Потім зовні натирається сіллю, перцем. Всередину риби кладеться сіль, перець, часточки лимона і лавровий лист.

Зливається з риби вода. Розподіляється рівномірно по дну каганця. Занадто багато насипати не слід, інакше риба буде гірчити.

Ставиться піддон для жиру. Закладаєтьсч риба. За один раз можна коптити 2-3 риби відразу.

Закривається кришкою. Ставиться коптильня на вогонь.

Як тільки з-під кришки з'явиться білий дим, засікається час. Рибі буде досить 8-10 хвилин копчення.

Знімається коптильня з вогню. Дається рибі дійти під кришкою 4-5 хвилин. Відкривається кришка коптильні, дістається риба.

МУЛЬГІКАПСАД



Інгредієнти:

Свинина смажена – 600 г

Капуста квашена – 500 г

Крупа перлова -200 г

Цукор – 1-2 ч.л.

Смак, кмин за смаком

Спосіб приготування

Викладаються шарами м'ясо, капуста і перловка і тушкуються не перемішуючи.

М'ясо нарізається середніми шматками і злегка обсмажується на сковороді. Можна додати цибулю - це на смак. Солиться і перчиться. Капуста перемішується з цукром і кмином. Перлова крупа попередньо відварюється до напівготовності протягом 20 хв і промивається холодною водою.

У великий горщик викладається шар м'яса, далі капуста, далі перловка. Доливається вода, щоб вона трохи прикривала крупу. Все солиться на свій смак. Накривається кришкою і ставиться горщик в попередньо нагріту духову шафу до 200 ^{0}С приблизно на 80-90 хв. Дістається з шафи і додається за бажанням шматочок вершкового масла.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ СКАНДИНАВСЬКОЇ КУХНІ

РОСОЛІ – ФІНСЬКИЙ ОВОЧЕВИЙ САЛАТ



Інгредієнти:

Картопля – 2 шт (не чистити)

Морква – 2 шт (не чистити)

Буряки – 3 шт (не чистити)

Цибуля – 1 шт

Яблуко – 1 шт

Огірок (консервований) – 2 шт

Малосольний оселедець для подачі, можна упустити

Для заправки:

Вершки 30% - 250 мл

Оцет 9% - 3 ч.л

Щіпка солі

Перець білий мелений - 1/4 ч.л.

Спосіб приготування

Духовка розігрівається до 180 ^{o}С. Буряк миється й загортається у фольгу. Ствиться до розігрітої духовки й печеться 1-1,5 години, до м'якості буряка. Дістається з духовки й залишається вистигати. Потім чиститься.

Морква та картопля кладеться у велику каструлю, заливається водою, доводиться до кипіння й вариться до готовності на середньому вогні. Відціджується, піся охолодження чиститься.

В глибокій мисці змішуються всі інгредієнти для заправки й добре вимішуються.

Усі овочі окремо ріжуться кубиками й розкладаються у сервірувальні склянки шарами. Між кожним шаром викладається приблизно по 1 ч.л. заправки.

KALAKEITTO - ФІНСКИЙ РИБНИЙ СУП

Інгредієнти:

Риба червона (або інша жирна риба) – 400 г.



Картопля – 2 шт.

Цибуля – 1 шт.

Масло вершкове – 50 г.

Вершки – 1 склянка.

Кріп – ¼ склянки.

Шнітт-цибуля – ¼ склянки.

Лавровий лиття.

Перець горошком.

Духмяний перець.

Сіль.

Спосіб приготування

З риби вариться бульйон з лавровим листом та перцями. Готова риба витягується, відставляється в сторону.

Картопля ріжеться мілкими кубиками, кидається в бульйон, вариться до готовності.

Цибуля ріжеться мілкими кубиками, пасерується у вершковому маслі.

Охолоджена риба звільняється від шкіри і кісток, ріжеться.

В суп вливаються вершки, додається пасерована цибуля, зелень, кусочки риби. Доводиться суп майже до кипіння і одразу знімається з вогню.

ГЛЬОГ

Святковий, зігріваючий напій глього, який в тій чи іншій варіації можна знайти в кожній скандинавській країні. Відмінною рисою глього є велика кількість кардамону в загальному букеті спецій і не зовсім звичайне доповнення у вигляді родзинок та чищеного мигдалю.

Інгредієнти:

Водаж – 250 мл

Кориця – 1 паличка

Гвоздика – 1/2 ст.л.

Кардамон – 1/2 ст.л.



Апельсин (цедра) – 1 шт

Вино червоне сухе – 750 мл

Цукор – 4 ст.л.

Горілка – 300 мл

Родзинки – 100 г

Мигдаль чищений – 100 г

Спосіб приготування

Кардамон поміщається в ступку і трохи розтовкається. Паличку кориці ламається. Всі спеції і цедра апельсина поміщаються в невеликий сотейник. Додається вода і доводиться до кипіння, вариться на повільному вогні 15 хвилин. Відставляється убік, а коли трохи охолоне відціджується відвар. Спеції видаляються.

Мигдаль і родзинки поміщаються в невелику каструлю. Додається вино і цукор, доводиться до кипіння і вариться на повільному вогні 10 хвилин.

Додається горілка, сік апельсина і відцiджений відвар з спецій. Прогрівається все разом і розливається гльог по підготовлених горнятках.

СМЄРРЄБРЄД З ЛОСОСЕМ



Інгредієнти:

Лосось – 1кг.

Цукор – 80г.

Сіль – 80 г.

Фенхель – 20 г.

Кріп – 50 г.

Перець розе – 0,2 г

Мед – 1 ст. л.

Горілка – 20 мл.

Інгредієнти для соусу:

Сметана – 100 г.

Горілка – 30 г.

Спосіб приготування

Дуже мілко нарізається кріп і фенхель, змішуються всі інгредієнти. Одержаною сумішшю заливається філе лосося. Витримується в маринаді 5 годин.

Готується соус, змішуючи всі інгредієнти.

Для приготування одного смєррєбрєда береться кусок дріжджового хліба зі злаками товщиною 1 см. Змащується попередньо сметанно-горілчаним соусом. Потім викладаються гіркою інгредієнти: спочатку риба, потім - овочі та зелень.

ДАНСЬКА ЗАПЕЧЕНА СВИНИНА З ХРУСТКОЮ ШКІРКОЮ

Інгредієнти

Свинина зі шкіркою товстого краю – 1,8-2 кг.

Лавровий лист – 5 шт.

Сіль до смаку.

Морква – 1 шт.

Цибулина – 1 шт.

Вода – 1 л

Перець духмяний – 3 горошини

Перець чорний – кілька горошин

Для соусу:

Масло вершкове – 15 г



Борошно – 15 г

Відвару з м'ясними соками (із запікання свинини) – 250 мл

Вершки 30% – 100 мл

Сир з блакитною пліснявою – 50 г

Спосіб приготування

Духовка розігрівається до 160 ^{o}C.

М'ясо ретельно миється під холодною, проточною водою, а свиняча шкірка добряче треться жорсткою стороною губки. В шкірці робляться доволі глибокі розрізи до сала, але не розрізається шкірка повністю по краях.

На дно жаротривкого посуду викладаються овочі та горошини обидвох видів перцю. Вливається вода й викладається свинина шкіркою донизу.

Ставиться посуд з м'ясом до розігрітої духовки й печеться 30 хвилин. Обережно дістається м'ясо, а духовка розігрівається до 200 ^{0}C з верхнім підігрівом й, бажано, з конвекцією.

М'ясо ретельно натирається сіллю з усіх сторін, особливо щедро солиться шкірка, а у розрізи шкірки вкладаються лаврові листи. Викладається м'ясо у той же жаротривкий посуд, шкіркою доверху. Печеться, доки шкірка добряче підрум'яниться, а внутрішня температура м'яса буде 60-65 ^{o}C, або ж при глибокому проколюванні будуть витікати прозорі соки.

Дістається м'ясо з духовки, перекладається на чисту тарілку. Тим часом готується соус. Соки, що залишились після запікання, зливаються в невеликий посуд, почеться кілька хвилин й видаляється жир, що зібрався на поверхні. Якщо відвару з м'ясними соками не достатньо, тоді додається в потрібній кількості вода або ж бульйон, якщо є така можливість.

В невеликий посуд поміщається сир подроблений руками й 50 мл м'ясного відвару. Добре вимішується, майже до однорідності.

У сотейнику з товстим дном розігрівається вершкове масло, додається борошно та рум'яниться, помішуючи, до золотистості борошна.

Вливається 200 мл м'ясного відвару й вариться, помішуючи, доки соус почне густнути.

Додається до соусу розведений у бульйоні сир та вершки, добре вимішується й доводиться все до кипіння. Знімається з вогню. Пробується на смак та в разі потреби, псолиться до смаку. Соус переливається у соусник й подається разом з м'ясною печенею.

СУП КОЛДСКОЛ



Інгредієнти:

Молоко – 360 мл

Лимон – 1 шт.

Йогурт – 180 г

Цукор – 100 г

Цукор ванільний – 5 г

Полуниця – 60 г

Вівсяні пластівці – 6 ст.л.

Спосіб приготування

Полуниця і лимон миється та обсушується.

Готується пахта – в молоко додається дві столових ложки соку лимона і залишити на 15 хвилин.

Змішується одержану пахту з йогуртом і ванільним цукром.

Збивається міксером на середній швидкості протягом 2 хвилин до розчинення цукру. Ставиться в холодильник мінімум на 30 хвилин, щоб суп став холодним.

Полуниця чиститься від плодоніжок і розділяється на 4 частини.

Розливається Колдскол в глибокі тарілки і додається в кожну полуниця та по 2 ст. л. вівсяних пластівців.

ОСЕЛЕДЕЦЬ ПО- ШВЕДСЬКИ



Інгредієнти

Оселедці малосольні – 3 шт.

Морква – 2 шт.

Цибуля біла – 2 шт.

Для маринаду:

Вода – 400 мл

Оцет 9% – 250 мл

Цукор – 150 г

Сіль – 1 ч.л.

Коріандр в зернятах – 1 ч.л.

Чорний перець горошком – 1 ст.л.

Духмяний перець – 8 горошин.

Гвоздика – 5 шт.

Гірчиця в зернятах – 1 ст.л.

Спосіб приготування

У оселедця видаляється голова, нутрощі, розділяється на філе та знімається шкірка. Заливається холодною водою та залишається на 2 години, зміняючи воду після першої години відмочування.

Усі інгредієнти для маринаду доводяться до кипіння в невеликому сотейнику. Відставляютьсяв сторону до повного вистигання.

Відмочені філе відціджуються та ріжуться на порційні шматки.

Складаються філе, морква та цибуля в банку. Трохи перемішуються й заливаються холодним маринадом. Втрамбовується так, щоб шматочки оселедця були повністю занурені в маринад. Накривається банка кришкою та ставиться в холодильник на 24 години. Зберігається в холодильнику до 2-х тижнів. Подається з цибулею та морквою з маринаду.

КОТБУЛАР



Інгредієнти:

Фарш змішаний (свинячий і телятина) – 500 г

Молоко – 205 г

Сухарі білі молоті – 150 г

Яйце – 1 шт.

Цибуля – 1 шт.

Сіль – за смаком

Перець білий.

Перець духмяний молотий.

Спосіб приготування.

Цибуля мілко нарізається, пасерується до м'якості до пом'якшення в невеликій кількості масла. Сухарі заливаються молоком.

Змішується м'ясний фарш з цибулею, сумішшю молока і сухарів, спеціями. Добре все вимішується. Якщо фарш виходить занадто густий, додається вода.

Потім двома чайними ложками або просто мокрими руками формуються маленькі кульки і викладвються на тарілки, змочені водою. Смажаться тефтелі на розігрітій сковорідці в маслі з двох сторін до утворення скоринки.

Тефтелі подаються з картопляним пюре або відвареною картоплею і тертою брусницею з цукром.

ЛУССЕКАТ (ШАФРАНОВІ БУЛОЧКИ)

Інгредієнти:



Масло вершкове – 100 г

Молоко – 200 мл

Шафран –1 ст.л.

Дріжджі сухі – 11 грам (або 1 ст. ложка).

Яйце – 1 штука.

Цукор – 100 гр

Сіль.

Борошно

Жовток яєчний – 1 шт

Ізюм

Спосіб приготування

Масло розтоплюється, вливається молоко і злегка підігрівається. Всипається шафран і перемішується. Дріжджі розчиняються в молочній

суміші. Потім додається яйце, цукор, сіль, борошно і замішується тісто. Накривається миска з тістом рушником і залишається на 40-60 хвилин.

Тісто, яке підійшло, розділяється на дві рівних частини і формуються булочки у вигляді букви S. Перекладаються на змащену маслом дечку і залишаються до збільшення об’єму вдвічі. Прикрашаються булочки ізюмом і змащуються жовтком.

Випікаються в розігрітій до 200 ^{0}C духовці 10-15 хвилин.

ЛЮТЕФІКС



Інгредієнти:

Лютефіск (из трески) – 1 уп.

Борошно – 3ст.л.

Вершки (40%) – 300мл

Масло вершкове – 50г

Молоко – 200 мл

Сіль, перець – по смаку.

Спосіб приготування

Замочується засушена риба на 5-6 діб в холодній воді, змінюється вода щодоби. Потім витримується ще декілька діб у розчині «лют» – лужному розчині соди та гашеного вапна. Якщо розчин відсутній, використовується березова зола. Це надає рибі желейну консистенцію і характерний гострий запах.

Після цього знову замочується риба на 5-6 діб в чистій холодній воді, щоденно змінюється вода. Все, риба готова до приготування.

Відтискається риба, накривається папером для випічки і відправляється в мікрохвильову піч на 10 хвилин. В цей час відварюється картопля і морожений зелений горошок та готується білий соус.

Приготування соусу.

Розтоплюється 50 г вершкового масла. Розмішується в маслі 3 ст.л. борошна.

Разводиться соус 300 мл 40% вершків та 200 мл молока. Доводиться до кипіння и вариться на повільному вогні 10-15 хв. Солиться і перчиться за смаком.

Дістається риба з мікрохвильової печі, охолоджується протягом 5 хвилин, знімається папір. Викладається риба на блюдо, перчиться крупно молотим чорним перцем. Класичне доповнення до риби: соус, відварена картопля, зелений горошок та гостра гірчиця грубого помелу.

РИБНІ КЛЬОЦКИ ПО- НОРВЕЗЬКИ



Інгредієнти:

Молоко – 1,25 склянки

Сіль – 1 ч. л.

Тріска – 450 г

Перець білий молотий – ½ ч.л.

Крохмаль картопляний – 1 ст. л.

Яйце (білок) – 2 шт

Мука – 2 ст. л.

Масло вершкове – 2 ст.л.

Спосіб приготування

Для кльоцок подрібнюється риба блендером або кухонним комбайном. Додається сіль, перець та крохмаль, потім молоко і яєчні білки постійно взбаваються блендером або кухонним комбайном.

В великій каструлі доводиться вода до кипіння. З допомогою двох ложок зформовуються 12 кльоцок і опускаються в кип’ячу воду. Готуються протягом 10 хвилин при невеликому кипінні, потім перекладаються на тарілку та накриваються фольгою на час приготування соусу.

Приготування соусу.

Розтоплюється в каструлі вершкове масло, додається борошно, потім вливається молоко і перемішується. Доводиться до кипіння і готується протягом 3 хвилин, поки не загусне. Приправляється по смаку.

Рибні кльоцки викладаються на сервіровочні тарілки, поливаються соусом і подаються.

КРУМКАКЕ

Інгредієнти:

Яйця – 1 шт.

Цукор – 100 г

Мука – 150 гр.

Вершки 10% - 100 мл.

Кардамон мелений – 1/3 ч.л.

Спосіб приготування

Яйця збиваються з цукром до густої піни. Просіюється борошно, додається до нього кардамон, перемішується.



Додається до яєць борошно і вливаються вершки, потім добре перемішується.

Розігрівається вафельниця. Викладається по 1 ст.л. тіста на 1 вафлю. Випікається по 1 хвилині до золотистого кольору. Знімається вафля і скачується трубочкою. Охолоджується. Начиняються вафлі збитими вершками або іншою солодкою начинкою.

ЯПОНСЬКА КУХНЯ



РОЛИ ФІЛАДЕЛЬФІЯ

Інгредієнти:

Червона риба – 200 г

Сир Філадельфія – 200 г

Авокадо – 1 шт

Лист норі – 1-2 шт

Рис круглий – 2 склянки

Рисовий оцет – 2 ст.л.

Спосіб приготування

Заздалегідь відварюється рис, вливається в готовий рис оцет та перемішується. Коли рис охолоне приступається до приготування ролів.

Миється та чиститься авокадо від шкірки, видаляється кісточка. Нарізається авокадо шматочками та обприскується лимонним соком.

Норі розрізається на дві половини. Викладається рис на лист норі так, щоб залишався 1 см норі без рису. Додається вершковий сир і шматочки авокадо. Притримуючи начинку закручується рол, спресовується та скручується.

Нарізується риба скибочками та викладіть на спресований рис.

ОКОНОМІЯКІ



Інгредієнти:

Капуста білокачанна – ½ качана.

Бекон тоненькими смужками – 10 шт.

Рослинна олія для смаження

Для тіста:

Борошно – 70 г

Яйця – 2 шт.

Картопля – ½ середньої картоплини, почистити, натерти на дрібній тертці

Вода – 120 мл.

Гранули даші – 1/4 ч.л.

Борошно рисове – 40 г.

Сіль – 1/2 ч.л.

Для соусу:

Устричний соус – 2 ст.л.

Кетчуп – 4 ст.л.

Вустерський соус – 3 ст.л.

Цукор – 1 ч.л.

Для майонезу:

Майонез – 100 г

Рисовий оцет – 2 ч.л.

Цукор – 1/2 ч.л.

Крім того:

Цибуля зелена – ½ пучка

Водорості аонорі сушені дрібні – 4 ст.л.

Кунжут – 1 ст.л.

Спосіб приготування

Вода вливається в невеликий посуд, додається гранули бульйону даші й добре перемішується до повного розчинення гранул. В глибокій мисці змішуються всі решту інгредієнтів для тіста, вливається бульйон даші й вимішується все до однорідної консистенції.

Додається до тіста капуста й добре вимішується. На середньому вогні розігрівається середня сковорідка, додається рослинна олія, стільки, щоб дно сковорідки було покрите повністю. Викладається половина капусти з тістом і розрівнюється.

Зверху розкладається в один шар половина бекону. Смажиться, зменшивши вогонь до мінімуму, доки низ млинця добре підрум'яниться. Обережно, за допомогою широкої лопатки, або двох звичайних, перевертається окономіякі на інший бік. Смажиться до готовності.

Перекладається økономіякі на сервірувальну тарілку, а у сковорідку вливається олія, розігрівається і так само смажиться другий млинець.

Тим часом в невеликому посуді змішуються всі інгредієнти для соусу. Добре вимішується.

В окремому посуді змішується оцет з цукром, мішається до повного розчинення цукру й додається майонез. Вимішується все разом.

Кожен млинець økономіякі поливається щедро соусом та майонезом. Зверху на кожному рівномірно розподіляються водорості та зелена цибуля й посипається все підсмаженим кунжутом. Подавати все одразу.

КІЦУНЕ УДОН



Інгредієнти:

Даси – 4 чашки.

Удон (локшина заморожена) – 400-450 г

Інарі-аге (смажені мішечки з тофу) – 2 штуки, розрізати навпіл.

Цибуля зелена - 1 шт.

Соєвий соус – 2 ст.л.

Мирин – 2 ст.л.

Цукор – 2 ч.л.

Сіль – 1/4 ч.л.

Нарутомакі – за смаком, (різновид камабоко), тонко нарізати.

Шпинат – за смаком, (бланшований), нарізати.

Спосіб приготування

Розморожується локшина удон в холодній воді. Додається в середню каструлю даси і приправи (2 ст. л. соєвого соусу, 2 ст. л. міріна, 2 ч. л. цукру, ¼ ч. л. солі), доводиться до кипіння.

Додається локшина удон, готується протягом 3-5 хвилин.

Подається Удон з бульйоном в мисках, викладається зверху інаріаге, зелена цибулю і начинка за смаком.

КИТАЙСЬКА КУХНЯ



МАПО ТОФУ

Інгредієнти:

Тофу – 200 г

Пісная свинина – 150

Паста ферментованих соєвих бобів – 2 ст.л.

Молотий перець чилі – 1 ч.л.

Світлий соєвий соус – 1 ст.л.

Гостре чилі-масло – 2 ч.л.

Молотий сичуаньский перець – 1 ч.л.

Рослинне масло – 2 ст. л.

Цибуля-порей – 1 шт.

Часник – 3 зубчики.

Вода – 0,5 стакан.

Сіль – за смаком.

Спосіб приготування

Зливається вода з упаковки з тофу і нарізається його на кубики, розміром 1,5 см. Свинину нарізається на тонкі (не товще 1 см) смужки. Нагрівається в воці гостре масло, додається в нього роздавлений і нашаткований часник, ферментовані чорні боби, мелений перець чилі, соєвий соус і свинина. Перемішується і обсмажується до напівготовності свинини (не більше 7 хвилин).

Додається тофу, нарізану білу частину цибулі-порею і воду. Акуратно перемішується, щоб тофу не зламався і тушкується 3 хвилини, поки соус не загусне. При необхідності солиться.

Додається мелений сичуаньский перець, посипається зеленою цибулею і знімається з вогню. Дається тофу постояти 5 хвилин і подавайте гарячим.

Так як тофу дуже гостре блюдо, до нього ідеально підійде звичайний варений рис, він пом'якшить смак Мапо Тофу.

СУП З МОРЕПРОДУКТАМИ



Інгредієнти:

Помідори – 10 гр.

Огірок – 10 гр.

Кальмар (варений) – 15 гр.

Креветки (варені) – 15 гр.

Восьминіг (варений) – 15 гр.

Деревні гриби – 20 гр.

Куряча приправа - 1 гр.

Соєвий соус, кунжутна олія – по кілька крапель.

Китайська приправа, сіль – за смаком.

Олія від смаженої цибулі – кілька крапель.

Спосіб приготування

Для початку нарізаються всі овочі: огірок ріжеться невеликими довгастими пластинами (від шкірки не очищати), помідори – півкільцями, потім - гриби. Овочі і гриби складаються в одну посудину.

Морепродукти (кальмар, восьминіг і креветки) відварюються заздалегідь. Варяться вони таким чином: кидаються морепродукти в киплячу воду і після повторного закипання води відразу виймаються. Після охолодження морепродуктів кладеться їх у посудину з овочами і грибами. Перемішується.

Заливається посудину водою (щоб інгредієнти трохи плавали в ній) і кидається все це на розпечену сковорідку.

Вариться на сковорідці близько 2-3 хвилин на великому вогні. Постійно мішається.

Коли в сковорідці набирається піна – знімається її.

Додаються в суп щіпку курячої приправи, сіль і китайську приправу. При приготуванні страви, вона постійно помішується. Додається кунжутна олія та олія від смаженої цибулі.

Все це робиться за 2-3 хвилини, поки суп вариться. Потім в невелику глибоку тарілку наливається трохи соєвого соусу і заповнюється готовим супом.

СМАЖЕНИЙ РИС

Інгредієнти:

Розсипчастий варений рис – 300 г

Кунжутна олія – 5 ст.л.

Яйця – 2 шт

Зелений горошок (свіжий або морожений) – 80 г

Світлий соєвий соус – 2 ст.л.

Цукор – 1 ч.л.

Сіль за смаком

Спосіб приготування

У воці або глибокій сковоріці, добре розігрівається 2 ст.л. кунжутної олії. Яйця вибиваються в невеликий посуд і злегка збиваються.

Вливаються яйця в розігріту сковорідку і смажаться, постійно помішуються паличками, максимально подрібнюються частинки яєць при смаженні.



Додається рис і добре перемішується. Смажиться ще 2-3 хвилини, до повного прогрівання, постійно помішується.

Додається зелений горошок, сіль і цукор. Ще раз перемішується і смажиться 2 хвилини, до готовності горошку.

Знімається рис з вогню і додається соєвий соус. Ще раз добре перемішується і розкладається по тарілках або піалках.

Подається китайський смажений рис як самостійна страва або ж як гарнір до основної страви з м'яса чи риби.

КОРЕЙСЬКА КУХНЯ

КІМЧІ

Інгредієнти:



Білокочанна капуста – 1,5 кг

Сіль – 300 г

Вода – 2 л.

Часник – 3 зубчика

Перець червоний мелений – 5 г

Цукор – 15 г

Спосіб приготування.

Капуста ділиться на частини: великі качани – на 4, маленькі – на 2. Готується розчин солі: на 2 л води насипається 150 г солі. Миється і укладається капуста в простору каструлю, заливається розчином. Через 5 годин капуста перевертається так, щоб верхні шари опинилися внизу. Тримається капусту в розчині ще 5-10 годин.

Готується приправа: часник пропускається через м'ясорубку, додається червоний перець і цукор.

Капуста ополіскується, приправляється і заливається слабким розчином кухонної солі. Укладається в великий посуд, утрамбовується і накривається кришкою.

ПІБІМПАП

Інгредієнти:

Соєвий соус – 1 ст.л.

Кунжутне масло – 1 ст.л.



Коричневий цукор – 1 ч.л.

Часник подрібнений – ¼ ч.л.

Шпинат свіжий – 250 г

Паростки квасолі – 350 г

Гриби шиітаке – 100 г

Огірок – 1 шт

Цукіні маленькі – 2 шт

Морква середня – 2 шт

Часник – 5 зубчиків.

Цибуля – 2 штуки.

Соєвий соус.

Кунжутна олія.

Смажене насіння кунжуту.

Сіль і перець.

Рослинна або рапсова олія.

Рис готовий – 3-4 порції.

Яйця – 3-4 шт

Кочхучжана (корейська чилі-паста) – 2 ст.л

Кунжутна олія – 1 ст. л.

Цукор – 1 ст.л.

Вода – 1 ст.л.

Смажене насіння кунжуту – 1 ст.л.

Оцет яблучний – 1 ч. л.

Часник рублений – 1 ч. л.

Спосіб приготування

Вариться рис, використовуючи трохи менше води, ніж потрібно. Рис для пібімпап повинен бути більш сухуватим, ніж зазвичай, для досягнення найкращого результату.

Нарізається яловичина тонкими довгими смужками шириною 1 см. Змішується з соєвим соусом, кунжутним маслом, коричневим цукром і

часником. Залишається маринуватися приблизно на 30 хвилин, в той час як продовжується робота над іншими складовими страви. Додається рослинне масло в вок і обсмажується м'ясо на високій температурі. Це займе не більше 5 хвилин.

В окремій мисці робиться соус пібімпап, змішуючи всі інгредієнти для нього.

Очищується і нарізається тонкими смужками морква. Додається рослинна олія і 1/4 чайної ложки солі в вок і обсмажується морква на високому вогні близько 2-3 хв.

Промиваються гриби шітаке і тонко нарізаються. Так само обсмажуються на сковороді з додаванням солі, як і морква до готовності.

Бланшується шпинат в підсоленій киплячій воді 30-40 с. Злегка промивається в холодній воді, потім зливається вода, а шпинат викладається на дошку. Нарізується смужками, змішується з подрібненою цибулею і часником (по 1 чайній ложці), додається 1 ч.л. кунжутної олії, 1/2 ч.л. насіння кунжуту, сіль і перець за смаком.

Огірок розрізається уздовж на дві половинки, потім тонко нарізається поперек. Солиться і залишається на 10 хв. Зливається зайва рідина, додається 1 ст.л. подрібненої цибулі, 1/2 ч.л. подрібненого часнику, 1 ч.л. кунжутної олії і 1/2 ч.л. кунжутного насіння (які можна підсмажити на сухій сковороді для аромату).

Цукіні нарізаються так само, як огірки і замариновують їх, посипавши сіллю, на 15 хв. Після цього зливається рідина, що утворилася, додається 1 столова ложка подрібненої цибулі, 1/2 ч.л. рубленого часнику, 1 ч.л. кунжутної олії і 1/2 ч.л. насіння кунжуту. Злегка обсмажується на змащеній олією сковорідці протягом декількох хвилин на середньому вогні.

Смажиться яєчня по одній на особу.

Подається пібімпап у глибокій тарілці: викладається спочатку рис, на нього кладеться м'ясо і овочі порціями, поливається соусом пібімпап, зверху

яйце. Перед початком трапези кожен добре перемішує всі компоненти в чашці.

ПУЛЬКОГІ



Інгредієнти:

Яловича вирізка або стейк - 450-600 г.

Рослинна олія для обсмажування.

Зелена цибуля - 2 стебла.

Для маринаду:

Ріпчаста цибуля – 1 шт

Часник – 3 зубчики.

Корейський соєвий соус – 5-6 ст.л.

Кунжутна олія – 1 ст.л.

Цукор – 3 ст.л.

Корейські пластівці сушеного червоного перцю чилі (кочукару) – 0,25 ч.л.

Мелений чорний перець – 2 щіпки.

Смажений кунжут – 2 ст.л.

Свіжий корінь імбиру – 2-3 скибочки.

Спосіб приготування

М'ясо заморожується і нарізується тонкими скибочками, приблизно 3 мм.

Готуються інгредієнти для маринаду. Імбир чиститься і нарізається дрібними кубиками. Часник пропускається через часниковий прес.

Ріпчаста цибуля чиститься, розрізається навпіл, а потім нарізається тонкими півкільцями.

Скибочки м'яса перекладаються в ємність для маринування і додаються всі інгредієнти для маринаду (крім цибулі).

Добре перемішується вміст ємності, щоб м'ясо покрилося маринадом з усіх боків.

Додається в ємність до м'яса цибуля.

Знову перемішується вміст ємності і залишається маринуватися м'ясо приблизно на 5 хвилин.

В оригіналі пулькогі смажитьс на відкритому вогні в девайсе, схожому на вок, тільки перфорованому отворами у формі зірочок. Як варіант, є спеціальна сковорідка, нагадує азербайджанський садж або ж в воці.

Вок розігрівають на середньому вогні з 1 ст.л. рослинної олії, завантажується в нього порція м'яса. М’ясо смажиться при постійному помішуванні близько 3 хв. Готове м'ясо стане коричневим з усіх боків. Готове м'ясо викладається на блюдо.

Обсмажується решта м'яса. Перед кожною закладкою м'яса додається трохи рослинної олії. Стебло зеленої цибулі (тільки його зелена частина) нарізається кільцями.

Подається пулькогі на загальному блюді, посипавши зеленою цибулею.

До страви подається панчаят (так в Кореї називають закуски) – традиційно шість різних, і, як правило, серед них буде капуста кімчі та білий паровий рис.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ МОЛДАВІЇ

ЧОРБА



Інгредієнти:

Яловичина – 500 г

Винний оцет – 50 мл

Морква – 2 шт.

Картопля – 500-600 г

Цибуля – 1 шт

Помідори – 2 шт

Сіль – за смаком

Зелень – за смаком

Цукор білий– 1 ст. л.

Перець чорний мелений – за смаком

Рослинна олія – 50 мл

Лавровий лист – 2 шт

Спосіб приготування

М'ясо миється, заливається холодною водою і вариться до готовності. Бульйон при цьому трохи солиться, додається лавровий лист.

Цибуля чиститься, дрібно нарізається і пасерується на рослинній олії. Для цього рецепту краще використовувати синю кримську цибулю, але, цілком можна використовувати й звичайну ріпчасту цибулю. Смажиться цибуля 3-4 хв.

Коли цибуля стане м'якою, висипається на сковорідку морква, нарізана соломкою. Смажаться овочі на олії близько 5 хв.

Помідори нарізаються кубиками і додаються в сковорідку до цибулі та моркви. Смажаться овочі протягом 5-6 хвилин постійно помішуючи.

Коли м'ясо звариться, дістається з бульйону. Нарізається картопля кубиками або соломкою і відправляється в киплячий бульйон. Вариться суп до готовності картоплі.

Через 15-20 хв перевіряється картопля на готовність і додається зажарка Все перемішується. Додається за смаком сіль і перець. Доводиться суп до кипіння і вариться ще близько 10 хв.

Додається в суп подрібнене на порційні шматки м'ясо, спеції та ще раз куштується на сіль. Додається оцет, дається супу покипіти кілька хвилин.

Готову чорбу подається з часником і зеленню.

ПАПРИКАШ



Інгредієнти:

Куряче філе – 2 шт.

Помідори – 6 шт.

Томатний сік - 1 склянка.

Перець болгарський – 5 шт.

Сметана – 250 мл.

Борошно – 1.5 ст. л.

Перець червоний гострий мелений – 1 ч.л.

Паприка мелена солодка – 3 ст. л.

Часник – 1 велика головка.

Цибуля ріпчаста – 3 шт.

Олія

Сіль

Спосіб приготування

Цибуля нарізається кубиками. В сковорідці розігрівається олія і підсмажується цибуля до золотистого кольору. Філе нарізається великими шматочками. Філе додається до цибулі, додається паприка та мелений червоний перець. Смажиться до золотистої скоринки.

Перець нарізається великими шматочками, додається до м’яса і все разом обсмажується. Помідори натераються на терці. Готується склянка томатного соку та додається разом з тертими помідорами до мяса, а також додається подрібнений часник.

Перемішується, солиться і накривається кришкою. Тушиться біля 30 хв на маленькому вогні.

Сметана перемішується з борошном та додається в каструлю. Перемішується, накривається кришкою і тушкується ще 10 хвилин.

ПЛАЧИНДА

Інгредієнти:

Вода – 300 мл.

Борошно пшеничне – 600 г

Яйце куряче (жовток) – 1 шт.

Олія – 100 мл.

Сіль – 1 ч. л.

Масло вершкове – 200 г

Гарбуз – 500 г

Цукор коричневий – 5 ст. л.

Спосіб приготування

Готується тісто: вода трохи нагрівається, вливається в неї 3 ст.л. рослинної олії, щіпка солі. Жовток розтирається, додаються борошно, вода з олією і замішується тісто руками хвилин 15. Воно повинно бути крутим, еластичним, не повинно липнути до рук. Накривається рушником і залишається на 30 хв.

Готується начинка. М'якоть гарбуза натирається на крупній тертці, посипається цукром і трохи солиться, відставляється. Вершкове масло 150 г розтоплюється і додається 50 мл олії.



Тісто ділиться на 9 однакових частин.

Стіл змащується олією і тісто розкачується спочатку качалкою, а потім руками розтягується і

витягується до 25 см в діаметрі, не забуваючи змащувати олією. Тісто має бути практично прозорим.

Розкачується-розтягується 3 шматочки тіста і кладеться один на одного. Начинка віджимається і ділиться на 3 частини. Одну частину кладеться на тісто на серединку тонким шаром, посипається трохи цукром і накривається тістом з чотирьох сторін, трохи в нахлест.

Кладеться швом вниз на розігріту сковороду з олією і обсмажується на середньому вогні з кожного боку до рум'яної скоринки.

Так само чинимо з іншими шматочками тіста. Виходить три плацинди. Складається їх один на одного і подаються гарячими.

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ РУМУНІЇ

МАМАЛИГА

Інгредієнти:

Кукурудзяне борошно – 200 г

Сіль – 1/2 ч.л.



Вода – 750 мл

Соняшникова олія – 1 ст.л.

Спосіб приготування

У каструлі з антипригарним покриттям доводиться вода з сіллю до кипіння. Коли вода почне кипіти, додається олія, а потім поступово всипається кукурудзяне борошно.

Вариться до тих пір, поки маса не загусне, безперервно помішуючи дерев'яною ложкою. Подається мамалига в гарячому вигляді.

Існують також варіанти, коли після приготування мамалига викладається на дерев'яний деко і запікається. Готова мамалига ріжиться на шматки за допомогою нитки, натягнутої між двома вказівними пальцями.

РАСОЛ



Інгредієнти:

Свинина (шматок разом з жировим прошарком і шкірою) – 500 гр.

Картопля – 3-4 шт

Морква – 2 шт

Корінь селери – 100 г

Цибуля ріпчаста – 1 шт

Часник – 4 зубчики.

Лавровий лист – 2-3 шт

Сіль, чорний перець – за смаком.

Спосіб приготування

М'ясо миється і нарізується на великі шматки.

Овочі очищаються і також порізаються великими шматками.

Все разом кладеться в каструлю з водою, додається сіль, перець і лаврове листя. Вариться до готовності м'яса, близько 1-2 годин.

При подачі овочі і м'ясо витягаються з бульйону і розкладаються по тарілках. Бульйон подається окремо. Окремо ставиться соус з хрону або часниковий соус муждей.

ГОГОШІ

Інгредієнти:

Борошно – 4 склянки.

Тепле молоко – 1 склянка.

Яйця – 2 шт

Сухі дріжджі – 2 ч.л.

Вершкове масло – 2 ст.л.

Цукор – 1/3 склянки + 1 ч. л.

Цедра лимона – 1 шт



Цукрова пудра – 2 склянки.

Ванільний цукор – 1 пакетик.

Рослинна олія – близько 3 склянок.

Спосіб приготування

Змішуються дріжджі, тепле молоко, одна чайна ложка цукру і одна чайна ложка борошна в маленькій мисці і залишаються на 5 хвилин.

У великій мисці змішуються яйця, цукор, що залишився, цедру одного лимона і розтоплене вершкове масло.

Додаються дріжджі з молоком і акуратно всипається борошно, постійно помішуючи, поки не вийде тісто.

Вимішується тісто на присипаній борошном робочій поверхні, потім перекладається в чисту миску, накривається кухонним рушником і залишається при кімнатній температурі на 20 хвилин.

Розділяється тісто на 4 частини. Кожну частину розкачується в пласт товщиною близько 5-7 мм. За допомогою склянки вирізаються кола. Аналогічно робиться з рештою тіста.

У чистій мисці з'єднуються ванільний цукор з цукрової пудрою і перемішуються.

У великій каструлі розігрівається олія. Кладеться 5-6 кіл в олію і смажиться близько 1 хвилини з кожного боку до золотисто-коричневого кольору.

Готові гогоші витягаються з каструлі за допомогою шумівки і кладуться на тарілку, викладену паперовими рушниками, щоб видалити надлишки олії. Аналогічно обсмажити інші гогоші.

Викладаються готові гогоші на плоске блюдо і посипаються зверху цукровою пудрою з ванільним

ТРАДИЦІЙНІ СТРАВИ БІЛОРУСІЇ

ВІВСЯНИЙ КИСІЛЬ

Інгредієнти:

Овес (або крупа «Геркулес») – 1 кг.

Кефір (будь-якої жирності) – 400-500 г

Відфільтрована вода чиста (або кип'ячена остужена) – 2-3 склянки.

Будь-яке варення (або можна додати цукор, ваніль або корицю) – за смаком

Спосіб приготування

У трилітрову банку висипається овес або каша «Геркулес» не до самого



верху. Потім додається кефір і зверху доливається кип'ячена (або очищена) вода, щоб до краю залишалося не менше 4-х см. Банка ставиться в темне прохолодне місце і залишається для бродіння протягом на 1-2 днів до появи пухирців та розшарування складу.

Після бродіння суміш профільтровується. Для цього використовуються каструля і друшляк з дрібними отворами (або сито). Також можна використовувати марлю, складену в декілька шарів. Друшляк ставиться в каструлю і через нього пропускається кисломолочна суміш, неодмінно при цьому помішується і прибирається з фільтра осад. Промивається осад проточною водою.

У каструлі збереться фільтрат, який піде на приготування киселю. Фільтрат накривається кришкою і відкладається в сторону на 16-18 год. Після цього часу в каструлі утворюється два шари: верхній - рідка суміш, нижній – пухкий білий осад.

Для киселю знадобиться саме нижній шар, так званий вівсяний концентрат, верхній – виливається.

Одна ложка вівсяного концентрату дорівнює одній склянці води. При приготуванні киселю береться пропорція виходячи з цієї формули.

Виливається все в каструлю і доводиться до кипіння. Потім постійно перемішується дерев'яною ложкою і виварюється вода, щоб маса загусла приблизно п'ять хвилин.

Перед тим, як кисіль загусне, в нього додається варення або просто цукор, корицю або будь-які прянощі або добавки за смаком. Переливається суміш в теплому вигляді в глибоке блюдо або в піалки і залишається в такому вигляді до повного охолодження і, відповідно, загустіння.

ВЕРАШЧАКА



Інгредієнти:

Свинячі ребра – 1 кг.

Колбаса копченая – 400 г

Квас – 0,5 л.

Цибуля – 300 г

Лавровий лист – 3-4 шт.

Ржаная мука – 50 г

Чорний перець (горошком) – 0,5 ч. л.

Рослинна олія, сіль, чорний перець (мелений) – за смаком.

Спосіб приготування

Реброва зв'язка розділяється на окремі реберця, натирається сіллю і перцем, обсмажується на соняшниковій олії до золотистої скоринки.

Ковбаса нарізується кружечками, окремо обсмажується.

У маслі, що залишилося після обсмажування ковбаси, пасерується подрібнена цибуля. Коли вона стане жовтуватою, додається борошно і продовжується обсмажуватися, поки цибуля не стане золотистою.

Береться форма для запікання. Перекладається в неї ребра і ковбасу, лаврові листочки, перець горошком і цибуля зі сковорідки. Заливається все квасом. Запікається верашчаку при 190-200 °С протягом 40 хв.

ДЕРУНИ



Інгредієнти :

Картопля – 1 кг

Цибуля ріпчаста – 1 шт

Морква - 1 штука.

Яйце – 1 шт

Борошно - 3 ст. л.

Кріп – 1 пучок

Рослинна олія, перець, сіль – за смаком.

Спосіб приготування

Картопля чиститься, миється і натерається на дрібній тертці. До картоплі додаються дрібно порізана цибуля, подрібнена морква, борошно, подрібнена зелень, сіль і яйце. Ретельно перемішується. Сковорідку змащується олією, а потім за допомогою ложки викладаються картопляні оладки. Обсмажуються деруни з картоплі з двох сторін, до утворення красивої золотистої скоринки. Подаються деруни зі сметаною.

КУХНЯ КРАЇН ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ



Пато але тукупі – типове для регіону Амазонки блюдо. Складається воно з шматочків качки, звареної в густому соусі, з додаванням трав.



Шураско – блюдо, відоме в регіоні Ріо-Гранді-ду-Сул. Це шматочки яловичини, нанизані на металевий стрижень. Їх смажать на вугіллі на відкритому повітрі. Їдять з соусом з помідорів, цибулі, перцю, оцту, оливкового масла і солі. Пастухи у внутрішніх районах країни готують так цілого бичка.



Фейжоада – популярне в Ріо-де-Жанейро бразильське блюдо. Готують його з чорної квасолі, сушеного м'яса, копченої ковбаси, свинини, часнику, перцю і лаврового листа. Ця страва подається в глибокій тарілці з борошном маніоки або з білим рисом.



Рис з бобами – вкрай просте і ситне блюдо. У ресторанах використовується як гарнір, особливо популярно з різними гострими соусами.



Фарофу – смажене борошно маніоки. Колись це блюдо було їжею для бідних, сьогодні фарофу не вважається таким. Це ситне блюдо можна знайти в багатьох закладах, де його подають як додатку або навіть основну страву.



Такако – густий жовтий суп з сухими креветками і часником. Це пряна перша страва популярна на узбережжі, в середину країни воно не дуже поширилося.



Ватапа – блюдо з молюсків, які ріжуться або перемелюються з шматочками риби, варяться в маслі з додаванням соку кокосів і шматочків хліба.



Сарапетеу – свиняча печінка або серце зі свіжою кров'ю тварини, до якої додають помідори, перець і цибулю.



Жакаре – м'ясо алігатора, популярне на півночі країни. Цю екзотику смажать або тушкують.



Черімойя – фрукт, смак якого нагадує суміш фруктів і ягід: ананаса, полуниці, папайї, банана, манго і вершків. Ця рослина субтропічного або м'якого помірного клімату, і в Бразилії вона дуже популярно. Морозиво з черімойя можна знайти в багатьох ресторанах.



Жаботикаба – вічнозелене дерево, чиї плоди ростуть прямо на стовбурі. З них роблять соки, мармелад, желе і навіть вино.



Куіндім - це дуже смачний і ніжний кокосовий десерт, родом з Бразилії. Готується десерт дуже просто і швидко і з мінімального набору продуктів. Верхівка десерту як кокосово-вершковий крем-желе, низ - кокосова маса, схожа на "Баунті"

КУХНЯ КРАЇН ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ



Стейк з оленя. Блюдо пішло з ескімоської кухні, і зараз його подають в найкращих ресторанах Аляски.



Лаймовий пиріг (Флорида). Поєднання лаймового соку зі згущеним молоком і меренгами - фірмове блюдо безлічі ресторанів Південної Флориди.



Хот-дог в чиказькому стилі (Іллінойс). Жителі Чикаго вважають, що хот-дог винайшли під час Всесвітньої виставки 1893 го року, що проходила в їхньому місті. До сих пір в Чикаго роблять одну з кращих варіацій хот-дога.



Сендвіч зі свинячою вирізкою (Індіана). Смажений у фритюрі шматок свинячого філе на булочці, причому краю м'яса повинні обов'язково вилазити за краї булочки.



Попкорн (Канзас). У Канзасі повітряну кукурудзу не тільки виробляють, а й споживають чи не більше, ніж в інших штатах



Філе-брошетт – національне блюдо канадської кухні. Страва являє собою свинячу вирізку в беконі з цибулею і грибами (також може бути додана паприка), нанизаними на шпажки у вигляді шашлику і приготовані на грилі або в духовці. Філе-брошетт в основному подається на святковий стіл в якості гарячої закуски.



Квебекський м'ясний пиріг – цей пиріг печуть в Канаді в провінції Квебек на Різдво.



Тако – страва мексиканської кухні. Являє собою сендвіч із тортильї, згорнутої у невеличкий конвертик. Тако наповнюється різноманітними начинками: смаженим фаршем, морепродуктами, шматочками

гострих ковбасок чорісос, цибулею, зеленим салатом, квасолею і навіть листками кактуса.



Тамалес – це Месоамериканська страва; тісто з нікстамалізованого кукурудзяного борошна, обгорнуте кукурудзяним листям, приготоване на парі. Перед вживанням листя знімають. Тамале може містити начинку з м'ясного фаршу, сирів, фруктів, або овочів, нерідко з перцем чилі. Тамале - страва, яка прийшла з глибини століть.



Роска де рейес – мексиканський хліб волхвів. Неймовірно ніжна дріжджова випічка з двох видів тіста з цукатами.

Розрізається під час святкування Дня Трьох Королів (6 січня), і обов'язково в чиємусь шматку виявляється фігурка Ісуса немовляти. Щасливця називають «Падріні» або «хрещений батько». 2 лютого на Кендлемейс (Оймелк, Імболк) - Candlemas - Падріні влаштовує вечірку, подає частування - тамалес. Роска прикрашається сухофруктами і топінгом на честь трьох королів і їх дарів.

ХІНКАЛІ



Інгредієнти:

Для тіста:

Борошно пшеничне вищого ґатунку – 500 г

Соняшникова рафінована олія – 30 мл

Вода – 250 мл

Сіль – 1 ч. л.

Для начинки:

Свинячий ошийок – 500 г

Яловичий антрекот – 500 г

Ріпчасту цибулю – 300 г

Сіль – 1 ч. л.

Часник – 3 зубчики

Вода – 250 мл

Чорний мелений перець – 1/2 ч. л.

Мелена зіра – 1 г

Мелений чебрець – 1 г

Спосіб приготування:

Борошно висипати гіркою. Посередині зробити невеликий отвір, влити туди підсолену воду і масло. Ретельно вимішати тісто, поки воно не перестане липнути до рук.

Надати йому форму кулі, загорнути в харчову плівку і поставити на 15 хвилин в холодильник.

Лук і заздалегідь підморожене м'ясо подрібнити ножем, змішати. Посолити, додати спеції і роздавлений часник. Влити воду і довести фарш до консистенції густої сметани.

Розкачати тісто в ковбаску і нарізати шматочками товщиною 3 см.

Після цього розкачати кожен шматочок в пласт діаметром 12 см. На заготовку з тіста викласти начинку і заліпити хінкалі.

Кинути їх в підсолений окріп. Коли хінкалі спливуть, полити їх холодною водою. Простежити, щоб вода в каструлі не припинила кипіти.

Після цього варити ще 3-4 хвилини.

Готові хінкалі подавати з чорним рубаним перцем.

ЛОБІО

Інгредієнти:

Червона квасоля – 200 г

Цибуля – 1 шт.

Волоські горіхи – 100 г

Часник – 2 зубчики

Зелень – кінза, петрушка



Оцет бальзамічний або винний – 2 ст. л.

Олія оливкова – 2 ст. л.

Лавровий лист – 2 шт.

Коріандр – 0,5 ч. л.

Уцхо-сунелі (пажитник) – 0,5 ч. л.

Чебер – 0,5 ч. л.

Червоний мелений перець – за смаком.

Сіль – за смаком

Вода – 1 л.

Спосіб приготування

Квасолю промити, залити холодною водою і залишити на 6-8 годин або на ніч.

Знову промити квасолю, залити свіжою водою і на великому вогні довести до кипіння. Знімати піну, зменшити вогонь, посолити, додати

лавровий лист і варити на повільному вогні приблизно 1,5-2 години, в залежності від сорту квасолі. Щоб прискорити процес приготування, рекомендується підливати воду. Готовність квасолі для лобіо визначається по її шкірці − вона має почати лопатися.

Злити із квасолі частину відвару, приблизно 1 склянку, і товкачиком трохи розім'яти квасолю до такого стану, щоб частина її перетворилася на пюре. Самостійно регулювати бажану густоту лобіо.

Чверть цибулі порізати кільцями. Горіхи подрібнити блендером. Дрібно порізати зелень.

З'єднати трави з часником і сіллю в ступці і добре розтерти товкачиком. Додати горіхи, влити трохи квасоляного відвару і перемішати.

Спасерувати цибулю в оливковій олії до прозорого стану. Додати частину зелені і перемішати. Перекласти цибулю до квасолі і потомити на вогні 5 хвилин. Додати оцет, горіхово-часникову суміш і готувати, помішуючи, ще 5-7 хвилин.

Зняти лобіо з вогню і дати постояти під кришкою 5 хвилин. Подавати лобіо посипавши зеленню.

ХАЧАПУРІ



Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 1кг

Яйця (для тіста) – 4 шт.

Яйця (для начинки) – 10 шт.

Дріжджі пресовані – 30г

Вода або молоко – 2 склянки

Масло вершкове (для тіста) – 3-4 ст.л.

Масло вершкове (для начинки) – 2 ст.л.

Цукор – 1 ст.л.

Сіль – 1/2 ч.л.

Сир сулугуні – 1кг

Спосіб приготування

У теплій воді або молоці розчинити сіль, цукор, дріжджі, додати 1 яйце, борошно, масло та замісити тісто.

Розділити тісто на 10 частин, розкачати у круглі коржі, на середину кожного покласти тертий сир. Розрівняти начинку по коржу, відступивши від краю на 1 см. Краї коржа загорнути у вигляді бортика, надаючи форму човника.

Випікати при 220С до напівготовності, потім у середину кожного коржа покласти шматочок масла, влити по яйцю й знову поставити у духовку. Щойно білок загустіє, одразу подавати.

МЦВАДІ



Інредієнти:

Шия свиняча – 3 кг

Цибуля ріпчаста – 5 шт.

Перець чорний (горошком) – 35 шт.

Сіль – 2 ст. л.

Сіль адигейська – 1 ст. л.

Лист лавровий – 10 шт.

Оцет винний – 5 ст. л.

Кисло-солодкий соус – 5 ст. л.

Спосіб приготування

М'ясо промити та нарізати на невеликі порційні шматочки.

Приготувати маринад. Для цього взяти миску, підготувати цибулю (її потрібно нарізати кільцями), лавровий лист, два види солі і перець.

У миску покласти нарізане раніше м'ясо, зверху покласти цибулю Додати підготовлені в попередньому кроці інгредієнти (сіль, лаврове листя, перець), а також – оцет.

Добре все перемішати, щоб м'ясо з'єдналося з іншими інгредієнтами і промаринувалося рівномірно. Накрити суміш кришкою, зверху виставити вантаж. Поставити миску з м'ясом маринуватися в прохолодне місце на 2 години. Якщо є можливість, замаринувати м'ясо з вечора, щоб воно постояло так ніч.

Підготувати місце, де будуть смажитися шашлики. Замариноване м'ясо надіти на шампури. Викласти на вугілля і ретельно стежити. Блюдо готувати без вогню (але на жарких вугіллях). Не забувати періодично збризкувати м'ясо (розбавити оцет з водою в пропорціях 1 ст.л. оцту на літр води).

Смажити до утворення рум'яної скоринки.

ЧУРЧХЕЛА



Інгредієнти:

Борошно пшеничне – 7 ст. л.

Вода – 1 скл.

Цукор – 3 ст. л.

Волоські горіхи – 2 скл.

Яблучний сік – 2 скл.

Спосіб приготування

Горіхи нарізати великими шматочками. Нанизати горіхи на нитку.

Розвести борошно з водою, щоб не було грудочок. Влити сік в каструлю, додати цукор за смаком.

Як тільки сік закипів, зменшити вогонь і тонкою цівкою влити воду з борошном. При цьому інтенсивно перемішуючи круговими рухами, щоб не було грудочок. Маса відразу почне густіти

Не припиняючи перемішувати, варити на маленькому вогні 5 хвилин.

Після п'яти хвилин вимкнути вогонь, взяти за ниточку одну нитку з горіхами, опустити в каструлю з готовою сумішшю. Лопаткою покривати горіхи з усіх боків,

Потім обережно витянути.

Підвішати чурхеле, дати соку трохи стекти і охолонути.

Вмочити чурхелу в сік ще раз, щоб шар був товстішим та смачнішим.

Чурчхела повинна сушитися 3-5 днів при кімнатній температурі.

АЗЕРБАЙДЖАНСЬКА КУХНЯ

«КЮФТА – БОЗБАШ»



Інгредієнти:

Грудинка – 200 г

Курдючний жир – 130 г

М'ясо молодого баранчика – 500 г

Картопля – 3 шт.

Цибуля – 1 шт.

Горох або нут – 200 г

Рис – 50 г

Слива – 3-5 шт.

Цибуля-шалот.

Спеції: шафран, куркума, сіль, м’ята, барбарис, перець чорний.

Винний оцет.

Спосіб приготування

На вогонь поставити 1,5 літрову каструлю з водою, покласти в неї цибулину і грудинку. Після того як вода закипить, зняти пінку і додати горох, попередньо замочений на ніч. Варити під кришкою приблизно годину. Після закінчення часу цибулю вийняти, бульйон процідити і посолити.

Зробити фарш з баранини, курдюка і цибулі. Додати щіпку куркуми, сіль, чорний перець і попередньо замочений рис. Все добре перемішати і прибрати на годину в холодильник.

Змочивши руки в теплій воді, зліпити кульки з фаршу вагою 150-200 г. Сливу нарізати на шматочки. У кожній фрикадельці зробити отвір пальцем і туди помістити шматочок сливи.

У чашці розвести бульйон з куркумою і вилити в каструлю. Потім акуратно опустити м’ясні кульки в бульйон, так щоб вони не пошкодилися. Перші хвилини для помішування каструлю потрібно рухати вперед-назад, ложкою мішати не можна ні в якому разі. Після закипання прибрати піну і накрити кришкою на 15 хвилин.

Закинути нарізану картоплю.

Додати заварений шафран. Колір бульйону повинен бути світло-жовтим. Прибрати каструлю з вогню.

Замаринувати цибулю у винному оцті.

Викласти в глибоку посуд фрикадельки, грудинку, горох і картопля. До половини залити бульйоном. Зверху прикрасити барбарисом і м’ятою. Подавати з коржиком і замаринованою цибулею.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ



Інгредієнти:

Курдюк – 100 г

Баранина – 1 кг

Цибуля – 3-4 шт.

Спеції – сіль, сухий базилік, кінза і чорний перець.

Спосіб приготування

Дрібно нарубати спеціальною сокирою або ножем м’ясо і курдючне сало. Нашаткувати цибулю.

Змішати баранину, сало і цибулю в чашці. Такий рубаний фарш потрібно добре вимісити руками, щоб м’ясо дало сік.

Додати у фарш спеції: 4 ч. л. солі, кінзу, сухого базиліка і трохи чорного перцю.

Викласти на деко з високим бортом і щільно розрівняти по дну. Накрити фольгою і зробити в ній невеликі отвори. Поставити піднос в холодильник для застигання маси.

Після того як фарш застигне, необхідно зробити м’ясні кульки вагою 100г, вони повинні бути щільними, без отворів.

Потім взяти м’ясну кульку, одягнути її на шампур і добре розподілити. Потрібно стежити за тим, щоб краї люля-кебаб були щільно притиснуті до шампуру. Так виробити увесь фарш.

Обсмажувати люля-кебаб на мангалі до утворення хрусткої скоринки, надрізавши яку проявляється сік.

Таке блюдо подається гарячим з гарніром зі свіжої зелені: зеленого цибулі, базиліка, часнику, порею, лавашем і томатним соком.

ТОУХ ПЛОВ

Інгредієнти:

Рис довгозернистий – 300 г

Тушка курки – 1 шт.

Гранат – 2 шт.

Ізюм, інжир, курага – по 150 г



Масло вершкове - 250 г

Каштани - 500 г

Лаваш;

Спеції і сіль.

Спосіб приготування

Промити рис і заварити гарячою водою, посипати сіллю і залишити на 30 хвилин. Після закінчення часу злити воду;

У 1,5 л киплячої води опустити рис на 5-7 хвилин, потім злити воду через друшляк;

Змастити дно і стінки казана маслом, зверху викласти лаваш і теж змастити олією;

Казан поставити на повільний вогонь. Викласти половину рису з маслом, також зробити другий шар. Закрити кришкою і дати потомитися;

Через півгодини розділити рис на дві частини;

У першу частину рису влити суміш 1 ст. л. гарячої води, 1 ст. л. масла і шафран. Перемішати;

Очищені каштани відварити протягом 7 хвилин;

Вичавити сік з гранатів. Цибулю крупно нарізати;

Обсмажити нарізану шматочками курку. У цій же сковороді, прибравши м'ясо обсмажити цибулю і змішати з м'ясом. Гранатовий сік вилити в м'ясо згасити півгодини;

Через деякий час додати курагу, інжир, каштани і родзинки. Посолити і тушкувати ще 10 хвилин.

Тоух плов готовий. Залишилося викласти його для піднесення на стіл. На плоске велике блюдо викласти смужками:

Рис звичайний;

Курка з каштанами;

Рис з шафраном.

Полити все олією і подавати з коржиком.